malerknoll®
Ihr Seniorenmaler...

» sauber
» zuverlässig
» termingerecht
... damit Sie sich in Ihren eigenen vier Wänden so richtig zuhause fühlen!
Kolpingstraße 32 in 86916 Kaufering | Tel. 08191 66626 | Fax 08191 65498
E-Mail: info@malerknoll.de | www.malerknoll.de

IMPRESSUM

Das nächste
vhs-Programmheft
für das Frühjahrssemester
erscheint im Januar 2013

Anzeigenschluss:
23. November 2012

Gesamtherstellung:

m media
Kirschenweg 5
86916 Kaufering
Tel.: (08191) 96 64 67
Fax: (08191) 96 64 65
E-Mail: mru@indra.de
Internet: www.mmedia.net

Ansprechpartner:

Gerhard Mrugalla

malerknoll®
Ihr Seniorenmaler...

» sauber » zuverlässig » termingerecht
... freuen Sie sich gemeinsam über Ihr neu gestaltetes Zuhause!
Kolpingstraße 32 in 86916 Kaufering | Tel. 08191 66626 | Fax 08191 65498
E-Mail: info@malerknoll.de | www.malerknoll.de

Landsberger
Ballett- und Tanzstudio
Beatrix Klein
www.ballett-in-ll.de

Ballettunterricht
nach den Lehrplänen der Royal Academy of Dance®, London, RAD®
Examen für Kinder und Jugendliche in den Ausbildungsstufen Grades (Hobby) und Voc. Grades (Professionell)
Ballett für Erwachsene

vorschulische
Tanzerziehung / kreativer Kindertanz
ab 4 Jahre

Charaktertanz

Steptanz ab ca. 9 Jahre & Erwachsene

Modern
für Jugendliche

Kurse in Stufen für Anfänger bis Fortgeschrittene
Information und Anmeldung:
08191/21610 ★ info@ballett-in-ll.de
Bürozeiten: Mi. & Do. von 11:30 bis 13:30 Uhr

Ballett- und Tanzstudio
Beatrix Klein
Münchener Straße 34
86899 Landsberg am Lech

Mitglied und registrierte Lehrerin der Royal Academy of Dance®
Teaching Dip. RTS

Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik e.V.

Herbst 2012

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Erwachsenenbildung ist eine Pflichtaufgabe der Kommunen. So steht es in der Bayerischen Verfassung. Hier heißt es in Artikel 83: „In den eigenen Wirkungskreis der Gemeinden (…) fallen insbesondere die Verwaltung des Gemeindevermögens und der Gemeindebetriebe, der örtliche Verkehr, nebst Straßen- und Wegebau, die Versorgung der Bevölkerung mit Wasser, Gas, Licht und elektrischer Kraft, Einrichtungen zur Sicherung der Ernährung; Ortsplanung, Wohnungsbau und Wohnungsaufsicht; örtliche Polizei; Feuerschutz; örtliche Kulturpflege; Volks- und Berufsschulwesen und Erwachsenenbildung ….." Und in Artikel 139 im Dritten Hauptteil heißt es weiter: „Die Erwachsenenbildung ist durch Volkshochschulen und sonstige mit öffentlichen Mitteln unterstützte Einrichtungen zu fördern."

Heute spricht jeder von der Notwendigkeit des lebenslangen Lernens. In einer Welt, die sich immer schneller ändert, muss jeder die Möglichkeit haben, sich auch als Erwachsener schnell über die aktuellsten Themen zu informieren und sich die Kompetenzen anzueignen, die ein veränderter Alltag erfordert. Die Bayerische Verfassung wurde im Oktober 1946 von der Landesversammlung beschlossen. Die Parlamentarier haben damals bereits erkannt, wie wichtig eine umfassende Bildung ist – ein Leben lang.

Wer könnte diesen Bildungsauftrag besser erfüllen als unsere Volkshochschulen? In Landsberg und Kaufering bieten sie Wissen an, das nahe liegt und weiter bringt. Damit erfüllen wir den öffentlichen Auftrag zur kommunalen Erwachsenenbildung, wie ihn die Verfassung vorsieht.

Auch im Herbst-/Wintersemester 2012 finden Sie bei unseren Volkshochschulen in Landsberg und Kaufering wieder rund 800 Kurse aus sechs verschiedenen Programmbereichen. So ist sichergestellt, dass jeder die persönliche, allgemeine und berufliche Weiterbildung vor Ort findet, die er oder sie braucht.

Mathias Neuner
Oberbürgermeister
Vorsitzender des
vhs-Kuratoriums

Erich Püttner
1. Bürgermeister
Vorsitzender des
vhs-Beirats

Ihr vhs-Team Landsberg

Leiterin: Silvia Frey-Wegele | Fachbereichsleitung: Helene Handwerker | Geschäftsstelle: Sabine Taubenthaler | Geschäftsstelle: Silvia Bergemann | Geschäftsstelle: Michaela Rohrmann

Vorsitzender des Kuratoriums: Oberbürgermeister Mathias Neuner

Postanschrift: Postfach 101653 · 86886 Landsberg am Lech

Geschäftsstelle:
Volkshochschule Landsberg
Hubert-von-Herkomerstraße 110
86899 Landsberg
Tel.: (08191) 128-111 oder 128-112
Fax: (08191) 128-114
E-Mail: vhs@landsberg.de
Internet: www.vhs-landsberg.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag
8.30 – 12.00 Uhr
Dienstag
8.30 – 12.00 Uhr, 13.30 – 17.00 Uhr
Donnerstag
8.30 – 12.00 Uhr, 13.30 – 18.00 Uhr

LANDSBERG

Progamm der vhs Landsberg und der Außenstellen ab Seite 4

Ihr vhs-Team Kaufering

Leiterin: Eva Licciardello | **Geschäftsstelle:** Doris Heinold | **Geschäftsstelle:** Nina Richardon

Vorsitzender des Beirats: 1. Bürgermeister Erich Püttner

Geschäftsstelle:
Volkshochschule Kaufering
Albert-Schweitzer-Str. 4a
86916 Kaufering
Tel.: (08191) 96 61 62 oder 96 61 65
Fax: (08191) 6 55 55
Internet: www.vhs-kaufering.de

Öffnungszeiten:
Montag
9.00 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag
9.00 – 12.30 Uhr

KAUFERING

Progamm der vhs Kaufering und der Außenstellen ab Seite 83

vhs LANDSBERG

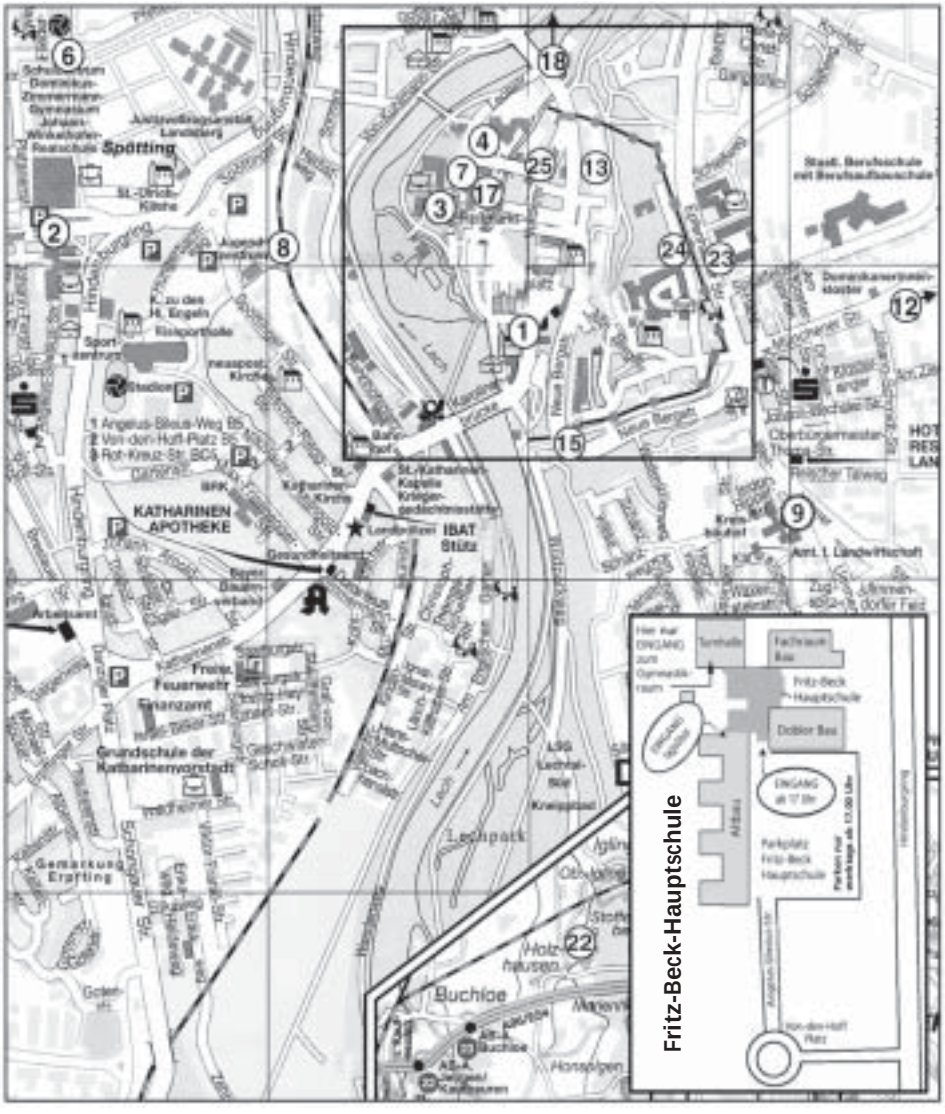
LANDSBERG AM LECH

Herbst/Winter 2012

vhs-Gebäude
Hubert-von-Herkomerstraße 110 • 86899 Landsberg
Tel. (08191) 128-111 oder 128-112 • Fax (08191) 128-114
E-Mail: vhs@landsberg.de

Die vhs im Internet
http://www.vhs-landsberg.de

Öffnungszeiten
Mo. – Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
Di. 8.30 – 12.00 Uhr, 13.30 – 17.00 Uhr
Do. 8.30 – 12.00 Uhr, 13.30 – 18.00 Uhr



1. Volkshochschule
Hubert-von-Herkomerstr. 110
Parkmöglichkeit: Schlossberggarage
2. Fritz-Beck-Hauptschule
Ab 17:00 Uhr: Eingang Pausenhof
Zufahrt über Angelus-Silesius-Str.
(siehe Detailausschnitt)
Parken im Pausenhof möglich
tagsüber: Haupteingang
Zufahrt über Johann-Ferstl-Str.
keine Parkplätze direkt an der Schule
3. Turnhalle an der Lechstraße
Parkmöglichkeit: Tiefgarage Lechstraße
4. Bürgerstift der AWO, Lechstraße 5
Parkmöglichkeit: Tiefgarage Lechstraße
6. Schule an der Platanenstraße
7. Stadtbücherei,
Lechstraße 132
8. Jugendzentrum, Spöttinger Straße
12. Waldorfschule, Münchener Str. 72
13. Gasthof Schalbräu, Hinterer Anger
15. Parkplatz "Am Kloster"
17. Roßmarkt
18. Fitnesscenter GAR, Max-Planck-Str. 2
22. Regens-Wagner-Schulen
Holzhausen bei Buchloe
23. Jesuitensaal, Heilig-Geist-Spital
Kommerzienrat-Winklhofer-Platz 3
24. Alpenvereinsheim, Malteserstraße 425f
25. Praxis Dr. Kähny-Giesen, Vorderer Anger 208

Zwei starke Partner

Baustoff handel Landsberg Rieth

...mit einem kompletten Angebot!

do it! BAU& GARTENCENTER

Münchener Straße 13
86899 Landsberg am Lech
Tel. 0 81 91/33 55-0
www.rieth-baustoffe.de

...direkt an der Autobahnausfahrt Landsberg-Ost BAB 96

Münchener Straße 21
86899 Landsberg am Lech
Tel. 0 81 91/94 70-0
www.do-it-online.de

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

HINWEISE FÜR KURSTEILNEHMER/INNEN

1. Zustandekommen des Vertrages
Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule zustande. Die Anmeldung kann erfolgen: schriftlich, persönlich, per Fax, per Telefon, eMail oder online über www.vhs-landsberg.de. Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung durch die vhs. Wir melden uns nur dann, wenn der Kurs nicht zustande kommt oder verschoben wird. Bitte tragen Sie sich die Termine in Ihren Kalender ein. Ihre Daten werden zur Kursorganisation gespeichert, Name und Telefonnummer (eventuell auch die E-Mail-Adresse) werden an den Kursleiter, die Kursleiterin weitergegeben.

2. Bezahlung
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Bitte beachten Sie untenstehende Rücktrittsbedingungen. Die Bezahlung kann entweder bar oder durch Erteilen einer Einzugsermächtigung erfolgen.

3. Rücktritt vom Vertrag
a) Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die VHS behält sich vor, in diesem Fall, den Kurs abzusagen.
- wenn die / der von der VHS verpflichtete Kursleiterin/Kursleiter aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der VHS liegen (z. B. Krankheit) ausfällt.

b) Die Teilnehmerin / Der Teilnehmer kann
- bis 4 Wochen vor Kursbeginn kostenfrei zurücktreten
- bis 7 Werktage vor Kursbeginn vom Vertrag zurücktreten. Die Stornogebühr beträgt 5,00 €.
- Kann eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus wichtigen Gründen (z. B. Krankheit bei Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung) längere Zeit nicht mehr an einem Kurs teilnehmen, stellt die vhs einen Gutschein für das nächste Semester aus.

c) Außerhalb der genannten Bedingungen ist ein Rücktritt vom Vertrag nicht möglich.

4. Schnupperstunden
Bei Kursen, die länger als 5 Wochen dauern, kann eine „Schnupperstunde" belegt werden (gilt nicht für Pekip-Kurse!). Die Belegung einer Schnupperstunde ist nur am ersten Seminartag möglich. Geben Sie bei der Anmeldung an, dass Sie eine Schnupperstunde buchen möchten. Wenn Sie sich nach der ersten Seminarstunde entscheiden, weiter an dem Kurs teilzunehmen und sich nicht in der Geschäftsstelle der vhs abmelden, wird die normale Kursgebühr fällig. Wenn Sie sich vor der zweiten Seminareinheit in der vhs-Geschäftsstelle vom Kurs abmelden, berechnen wir 5,00 € für die Schnupperstunde. An- und Abmeldungen können nur über die VHS-Geschäftsstelle erfolgen.

5. Dozenten- und Ortswechsel
Die VHS behält sich einen Orts- und Dozentenwechsel vor.

6. Haftung
Die Haftung der VHS für Schäden jedweder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der VHS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

7. Leistungsumfang, Schriftform
Der Umfang der Leistungen der VHS ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/Der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

Öffnungszeiten der Volkshochschule Landsberg:
Mo. – Fr. 8.30 - 12.00 Uhr
Di. 13.30 - 17.00 Uhr
Do. 13.30 - 18.00 Uhr

Bildungsprämie fördert Teilnahme an beruflicher Weiterbildung

Die Bundesregierung fördert die Teilnahme an Kursen im Bereich der individuellen beruflichen Weiterbildung mit einer Bildungsprämie. Die Bildungsprämie gilt für unsere Kurse aus den Programmbereichen Beruf und Sprachen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Beratungsstellen.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung unterstützt Ihre Weiterbildung mit 50%, allerdings nur in Höhe von maximal 500,00 EUR pro Jahr.

Damit Sie in den Genuss der Bildungsprämie kommen, müssen drei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Sie lassen sich in einem Beratungsgespräch bei einer anerkannten Einrichtung beraten. Diese Stelle stellt Ihnen auch den Prämiengutschein aus. In unserer Nähe finden Sie Beratungsstellen bei der vhs Buchloe (Telefon 08241 90233), der vhs Kaufbeuren (Telefon 08341 999690) und bei der vhs Augsburg (Telefon 0821 50265-55). Pro Jahr darf nur ein Beratungsgespräch geführt werden. Das Gespräch ist kostenlos.
2. Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen darf 20.000,00 EUR für Alleinstehende und 40.000,00 EUR für gemeinsam Veranlagte nicht übersteigen.
3. Die Bildungsprämie muss vor der Anmeldung zu einem Kurs beantragt werden!

„Mit der Bildungsprämie laden wir dazu ein, auch im Erwachsenenalter weiter zu lernen" betont die Bildungsministerin Anette Schavan.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der vhs Landsberg oder bei den genannten Beratungsstellen.

Den Prämiengutschein können Sie in unserer Geschäftsstelle einreichen. Sie bezahlen so nur die halbe Kursgebühr.

Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION
AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

FACHHANDEL - REISEAUSRÜSTUNG für jedes KLIMA www.windandweather.de
WIND & WEATHER
... we make outdoor better
Tel. 08191 941500
Eigene Parkplätze im Hof
Landsberg am Lech

Hinweise für Kursteilnehmer 6
Bildungsprämie 6
Veranstaltungen mit der Vortragskarte 8

BERUF

Berufliche Kompetenzen 9
Kompetenzzentrum Beruf 11
EDV 14
Erste Schritte 14
Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 15
Textverarbeitung mit Word 16
Tastschreiben am PC 16
Tabellenkalkulation mit Excel 16
Internet und Outlook 17
Datenbankverwaltung 18
Präsentation mit Powerpoint 18
Bildbearbeitung und Desktop 18
Publishing 19

SPRACHEN

Der europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen 20
Filmforum 22
Deutsch als Fremdsprache 22
Englisch 24
Französisch 28
Italienisch 29
Spanisch 31
Neugriechisch 32
Polnisch 32
Kroatisch 32
Brasilianisch 32
Schwedisch 33
Finnisch 33
Arabisch 33
Latein 33
Chinesisch 33

GESUNDHEIT

Bewegung und Fitness 34
Body Styling 35
Step Aerobic 35
ThaiBo 36
Zumba 36
Pilates 36
Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik 37
Life Kinetik 38
Feldenkrais 39
Fernöstliche Methoden 39
QiGong 39
T'ai Chi Ch'uan 40
Stressbewältigung und Entspannung 40
Yoga 42
Massage 42
Tanz 45
Gesundheit lernen 46
Homöopathie und Naturheilmethoden 46
Genießen mit allen Sinnen 47

KULTUR

Philosophie 49
Literatur – Wort – Schrift 50
Musik 51
Bildende Kunst 52
Kunst und Handwerk 53
Ausstellungen, Führungen und Vorträge 55
Schauspiel 56
Fotografie 56
Studium Generale 58
Grundstudium 6. Semester 58
Grundstudium 1. Semester 59
Aufbaustudium 61
vhs.Universität 61

GESELLSCHAFT

Emotionale und soziale Kompetenz 63
Recht und Geld 64
Geschichte 65
Natur und Umwelt 65
Exkursionen 66
Hobby und Freizeit 68

SPEZIAL

Bildungskiosk 68
Junge VHS 69
Lernen 69
Abenteuer Kinderwelt 70
Kreativ werden 70
Sport und Bewegung 71
Führungen, Ausflüge 72
Musikgarten 72
Pekip 73
Kurse für Senioren 73
Außenstellen 76
Windach 76
Denklingen 76

Impressum 3
Geschäftsbedingungen 6
Stadtplan 5
Semesterkalender 144

Gestaltung des Titelbildes: Gustav Flohr

UNITED COLORS OF BENETTON
Georg - Hellmair - Platz 169
86899 Landsberg a. Lech Tel. 08191/3744

optikuss
Optik am Lechwehr

Die vhs-Vortragskarte

- Mit der Vortragskarte sind alle mit (K) gekennzeichneten Veranstaltungen im Programm frei.
- Die Vortragskarte kostet 20,00 EUR pro Person.
- Die Vortragskarte ist übertragbar.
- In diesem Semester haben Sie die Auswahl zwischen rund 30 Vorträgen und Veranstaltungen der vhs.
- Sie können sich spontan entscheiden – die Vorträge finden in jedem Fall statt.
- Sie können die Karte direkt in unserer Geschäftsstelle abholen oder sie telefonisch, schriftlich oder per E-mail bestellen. Wir senden sie Ihnen gerne zu.

- Eine vorherige Anmeldung zur Veranstaltung ist erwünscht und erleichtert uns die Organisation.

	Veranstaltungen mit der Vortragskarte	Referent	Kurs-nummer
September			
26.09.2012	Homöopathische Erste Hilfe	Birgit Schestak	3861
27.09.2012	Kunstgeschichtliche Hauptwerke der Renaissance und des Barock in Rom	Dr. Silvia Carola Dobler	4980
Oktober			
05.10.2012	Unser Universum – Schöpfung ohne Schöpfer? – Plan oder Zufall?	Willi Hüll	5600
11.10.2012	Vögel, die ihr Nest beschmutzen. Feine Bissigkeiten, scharf serviert	Gerd Berghofer	4120
18.10.2012	Baufinanzierung für kluge Rechner	Karl Müller-Lanzl	5303
21.10.2012	300 Jahre Jean Jacques Rousseau – "Unser aller Vater"?	Karin Petrovic	4001A
23.10.2012	Beziehungs-weise....	Dr. phil. Rainer Eggebrecht	5102
24.10.2012	Von der Sonnenuhr zur Quarzuhr: Eine Geschichte der Zeitmessung	Birgit Kremer	5501
November			
07.11.2012	Vor uns die Zukunft – Fremdheit und Vorfreude auf ein anderes Leben	Dr. phil. Rainer Eggebrecht	5103
08.11.2012	Hypnosetherapie nach Milton Ericson	Edgar Hanak	5101
09.11.2012	Mondenschön und Sonnengleich – keltische Geschichten und Harfe mit Gesang	Anke Schupp, Gabriele Ogrissek	4121
14.11.2012	Latein in aller Munde?	Karl L. Wilhelm	5506
15.11.2012	Transhumanz – Fernweidewirtschaft	Stefan Hämmerle	5610
15.11.2012	Ruhestandsplanung für kluge Rechner	Karl Müller-Lanzl	5302
19.11.2012	Was Sie schon immer über die deutsche Rechtschreibung wissen wollten	Viola Griesinger-Hopf	2170
21.11.2012	Die fünf Glücksfaktoren für den Beruf	Sabine Mross-Hänssgen	1004
28.11.2012	Früher in Rente	Norbert Schädlich-Loos	5301
28.11.2012	Pop Art – Bunt, unterhaltsam, Kunst?	Regina Sasse	4500
Dezember			
08.12.2012	Füllest wieder Busch und Tal, still mit Nebelglanz...	Anke Schupp	4122
09.12.2012	Anfang und Geboren werden als Thema der Philosophie	Karin Petrovic	4001B
Januar			
08.01.2013	Grundlagen der Lawinen- und Schneekunde	Armin Reich-Gambal	5601
09.01.2013	War vor 2013 Jahren das Jahr Null?	Karl L. Wilhelm	5500
10.01.2013	Hassliebe - Familienkonflikte konstruktiv lösen	Barbara Eiblmaier	5106
15.01.2013	Faktoren der Lawinenbildung	Armin Reich-Gambal	5602
16.01.2013	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	Dr. Heinrich Grosse Kleimann	5304
17.01.2013	Konstruktive Konfliktlösung in der Arbeitswelt	Doris Pinkus, Barbara Eiblmaier	5107
22.01.2013	Lawinenlagebericht und Risikomanagement	Stechele	5603
23.01.2013	Sokrates – ein philosophischer Rebell ?	Elmar Bader	4002
24.01.2013	Die "bösen" Nachbarn anders sehen?	Barbara Eiblmaier	5108
27.01.2012	Das vollkommene Leben?	Karin Petrovic	4001C
29.01.2013	Verschüttetensuche und Lawinenrettung	Stechele	5604
31.01.2013	Ein- und Durchschlafstörungen natürlich behandeln mit Kneipp	Ines Wurm-Senkl	3800A
Februar			
10.02.2013	Arbeit und menschliche Würde	Karin Petrovic	4001D

INDIVIDUELLES EINZELCOACHING

Das Coaching ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sie können die Inhalte, Dauer und Termin frei vereinbaren. Der Dozent oder die Dozentin wird sich vor Beginn des Kurses mit Ihnen in Verbindung setzen und den Ablauf des Coachings mit Ihnen besprechen. Sie selbst bestimmen das Lerntempo und den Kursort.

Kurse in Kleingruppen
Wir können jeden Kurs auch mit 1 bis 4 Personen durchführen. Die Unterrichtseinheit (45 Minuten) kostet bei 4 Personen 7,65 EUR, bei 3 Personen 10,25 EUR, bei 2 Personen 15,30 EUR und im Einzelcoaching 30,00 EUR. Die angegebenen Preise gelten pro Person.

BERUFLICHE KOMPETENZEN

1002 Ein guter Einfall ist kein Zufall!

Kreativität kann man lernen
Ärgern Sie sich auch immer wieder darüber, dass Sie keine guten Ideen haben, wenn es darauf ankommt, beruflich oder privat? Dass Sie einfach nicht kreativ sind? In diesem Seminar werden Sie erkennen: Sie sind kreativ! Denn Kreativität ist erlernbar. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, verschiedene Techniken anzuwenden, die Ihre Kreativität entfesseln. Probieren Sie es aus. Kreativ sein macht Spaß!
Samstag, 17.11.2012, 9.00-16.00 Uhr, 1 Stunde Mittagspause,
Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Claudia Reiber

Studium der Sozioökonomie mit den Schwerpunkten Personalwesen und Marketing, Abschluss Diplom-Ökonomin (Univ.), Berufstätigkeit als Personalreferentin in der Personalentwicklung, derzeit Studium der Psychologie an der Fernuniversität Hagen, Grundlagenqualifikation Erwachsenenbildung beim Bayerischen Volkshochschulverband, Tätigkeit als Dozentin bei der vhs

1003 Motivationstraining

Wissen Sie, wie gut Sie in Wirklichkeit sind? Mehr Erfolg in Beruf und Alltag durch Motivationstraining. In diesem Workshop geht es um das Entdecken von Leistungsreserven, den rechten Gebrauch unseres Gehirns und die Kunst der Selbstmotivierung.
Donnerstag, 8.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: 23,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Dipl. Dolmetscher Karl Auwärter

5107 Konstruktive Konfliktlösung in der Arbeitswelt

Info-Veranstaltung zur Mediation zu Themen am Arbeitsplatz
Konflikte am Arbeitsplatz mit Kollegen, Vorgesetzten oder im Team, Mobbing, Streitigkeiten mit Kunden, Lieferanten und anderen Unternehmen. Die Mediation ist eine Möglichkeit eine konstruktive Lösung zu finden und das Klima am Arbeitsplatz zu verbessern. Wie ein solcher Konfliktlösungsweg aussehen kann, erfahren Sie an diesem Abend.
Donnerstag, 17.1.2013, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Doris Pinkus, Barbara Eiblmaier

1004 Die fünf Glücksfaktoren für den Beruf

Mit mehr Schwung den Berufsalltag meistern!
Manche Menschen scheinen mit einem goldenen Löffel im Mund geboren zu sein: alles, was sie anpacken gelingt. Sie gehen glücklich und beschwingt durch ihr Leben, haben immer Erfolg und jeder mag sie. Sie fragen sich, wie solche Menschen das schaffen? Die Positive Psychologie hat darauf eine Antwort. Sie erforscht seit 20 Jahren, was diese Menschen anders machen und was wir von ihnen lernen können. Sie erfahren an diesem Abend, welches die fünf Schlüssel für mehr Schwung, Erfolg und Lebensfreude im Beruf sind.
Mittwoch, 21.11.2012, 19.30-22.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Sabine Mross-Hänssgen

1005 Die fünf Glücksfaktoren für den Beruf

Übungsabend
Sie haben den Vortrag (Kurs Nummer 1004) besucht? An diesem Übungsabend erfahren Sie, wie Sie mit einigen einfachen aber verblüffenden Methoden wie dem „Glückskompass“, dem „Kraftstuhl“ oder dem „Ressourcenblick“ mehr Freude und Leichtigkeit in Ihren Lebens- und Berufsalltag bringen. Sie können an diesem Seminar auch teilnehmen, wenn Sie den Vortrag nicht besucht haben.
Mittwoch, 28.11.2012, 20.15-21.45 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Sabine Mross-Hänssgen

1008 Erfolgreich berufliche Kontakte knüpfen durch Networking

Networking, d.h. ein persönliches Netzwerk aufzubauen und zu pflegen, wird heute immer wichtiger. Egal, ob Sie sich beruflich neu orientieren, ob Sie als Arbeitnehmer die Karriereleiter erklimmen wollen oder als Freiberufler Aufträge generieren möchten: ein Netzwerk tragfähiger Beziehungen bietet Sicherheit und Unterstützung, aber auch neue Impulse und Freude am Miteinander. Jeder kann ein erfolgreicher Networker sein. In diesem Kurs lernen Sie: Wie funktioniert erfolgreiches Netzwerken? Welche inoffiziellen Spielregeln und welches hilfreiches Handwerkszeug gibt es? Wie knüpfe ich erfolgreich Kontakte, ohne mich dabei zu verbiegen?
Montag, 10.12.2012, 19.00-22.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie **nur**, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist, oder verschoben wird. Bitte tragen Sie Ihre Termine in den Semesterkalender auf Seite 144 ein!

optikuss
Optik am Lechwehr

1015 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Oft fällt es schwer, anderen gegenüber Grenzen zu ziehen und eigene Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Und dennoch muss manchmal einfach raus, was einem am Herzen liegt. Die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Rosenberg (GfK) basiert auf einer besonderen Haltung uns und anderen Menschen gegenüber: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, miteinander Lösungen zu finden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht. Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schrittemethode ein flexibles und im Alltag vielseitig einsetzbares Handwerkszeug. Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte der GfK kennen und erfahren, wie Sie Ihr Anliegen (privat oder beruflich) klarer und zielführender zum Ausdruck bringen.

Montag, 14.1.2013, 19.30-22.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 20,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

1016 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1015.

Mittwoch, 14.11.2012, 19.30-22.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 20,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

1020 Buchführung endlich verstehen

Dieser Kurs ist für Berufstätige, die sich schnell Buchhaltungskenntnisse aneignen wollen, für Existenzgründer/innen, Auszubildende in kaufmännischen Berufen oder zur Vorbereitung auf ein Wirtschaftsstudium geeignet. Kursinhalt: Einführung in das betriebliche Rechnungswesen, Unterschied Aufzeichnungspflicht - doppelte Buchführung, Aufgaben der Buchführung und allgemeine Vorschriften, Inventur, Inventar und Bilanz. Buchen von laufenden Geschäftsvorfällen auf Bestands- und Erfolgskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze. Grundlagen der Umsatzsteuer. Abschreibung, Finanz- und Steuerbereich, Zahlungsverkehr. Anschaffung und Veräußerung von Anlagegütern. Übungen zur schnellen Umsetzung. Grundlage ist das Buch „Buchführung Industrie" (Herdt-Verlag)

Samstag, 26.1.2013, 9.00-16.00 Uhr, 2 Samstage, Gebühr: 96,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Peter Spengler

freelearning vhs

1025 Rückenwind für Ihren Wiedereinstieg – Stärken Sie Ihre Selbstlernkompetenzen!

Sie wollen nach einer längeren Berufspause wieder arbeiten? Viel Zeit für eine langwierige Fortbildung oder für die strategische Planung Ihres Wiedereinstiegs haben Sie aber nicht. Lernen Sie deshalb in unserem Seminar, Ihre Fähigkeiten zum Selbstlernen effektiv zu fördern und Ihre vorhandenen Zeitfenster mit Hilfe von Freelearning optimal zu nutzen. Wenn Sie das Internet bereits privat einsetzen, haben Sie ein hervorragendes Werkzeug kennengelernt, um Ihre Pläne tatkräftig voran zu treiben. Sie haben sich über das WorldWideWeb bereits jede Menge Wissen angeeignet, vielleicht ganz ohne es zu merken. Diesen Effekt wollen wir in unserem Seminar für Sie individuell nutzen und verstärken. Zugeschnitten auf die Fragestellungen der Teilnehmerinnen klären wir Fragen, z. B. rund um die Themen Bewerbung, Stellensuche, Netzwerken, Recherche zu fachspezifischen Themen oder persönliche Orientierung etc. Ihren Lernerfolg steuern Sie dabei selbst und Sie selbst bestimmen auch, welche Themen Sie über das Internet bearbeiten wollen. Zwischen den beiden Präsenz-Terminen unterstützt Ihre Kursleiterin Sie persönlich in unserem Online-Seminarraum. Dort können Sie sich auch mit den anderen Teilnehmerinnen austauschen und die Vorteile des Netzwerkens mit Gleichgesinnten kennenlernen.

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse, privater Internet-Anschluss.
Teilnahmevoraussetzung: Computergrundkenntnisse, ein privater Internetzugang muss vorhanden sein.

Dienstag, 9.10.2012, 9.00-12.00 Uhr, Dienstag, 23.10.2012,
9.00-12.00 Uhr, 2 Präsenztermine, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Gebühr: 66,00 EUR, Leitung: M.A. Barbara Gruber-Stahl

Besuchen Sie unsere Fliesen- und Bäder-Ausstellung Katharinenstraße 67 · Landsberg am Lech
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9–19 Uhr · Samstag 9–15 Uhr und nach Vereinbarung
Erleben Sie eine riesige Auswahl auf 400 m²
mit umfassender und kompetenter Beratung direkt vom Profi.
KARL STRASSER
SANITÄRE INSTALLATION
ZENTRALHEIZUNGSBAU
Karl Strasser GmbH · Herkomerstr. 87 · 86899 Landsberg am Lech
Telefon 08191/42207
www.karl-strasser.de · info@karl-strasser.de
Fliesen & Wellness
D. Schweickardt · Katharinenstraße 67 · 86899 Landsberg am Lech
Telefon 08191/97 34 014 · Fax 08191/97 34 016
fliesen-wellness@t-online.de

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

Kompetenzzentrum Beruf

Die Volkshochschulen Landsberg, Buchloe, Kaufbeuren

Als Partner für die berufliche Weiterbildung bieten wir Unternehmen und ihren Mitarbeitern ein qualifiziertes und praxisnahes Angebot an Seminaren an. Aus der Vielfalt der beruflichen Themen haben wir für Unternehmen spezielle Angebote ausgewählt: Diese Seminare aus den Kompetenzzentren Beruf entsprechen den qualitativ hochwertigen Anforderungen, die an Business-Seminare gestellt werden. Um die vhs-Kompetenz zu bündeln, bieten die Volkshochschulen Landsberg, Buchloe und Kaufbeuren gemeinsam an. Alle Seminare können als Firmenseminare oder auch für einzelne Mitarbeiter gebucht werden. Für Firmenschulungen bieten wir Ihnen auch gerne weitere maßgeschneiderte Trainings an.

Sprechen Sie mit uns! Wir beraten Sie gerne.
Ihre Ansprechpartner:
vhs Landsberg: Silvia Frey-Wegele, Telefon: 08191 128110,
E-Mail: s_frey_wegele@landsberg.de,
Internet: www.vhs-landsberg.de

vhs Buchloe: Sabine Kil, Telefon 08241 90233,
E-Mail: Sabine.Kil@vhs-buchloe.de

vhs Kaufbeuren: Jürgen Wendlinger, Telefon 08341 999690,
E-Mail: wendlinger@vhs-kaufbeuren.de

VHS LANDSBERG

1008 Erfolgreich berufliche Kontakte knüpfen durch Networking

Networking, d.h. ein persönliches Netzwerk aufzubauen und zu pflegen, wird heute immer wichtiger. Egal, ob Sie sich beruflich neu orientieren, ob Sie als Arbeitnehmer die Karriereleiter erklimmen wollen oder als Freiberufler Aufträge generieren möchten: ein Netzwerk tragfähiger Beziehungen bietet Sicherheit und Unterstützung, aber auch neue Impulse und Freude am Miteinander. Jeder kann ein erfolgreicher Networker sein. In diesem Kurs lernen Sie: Wie funktioniert erfolgreiches Netzwerken? Welche inoffiziellen Spielregeln und welches hilfreiches Handwerkszeug gibt es? Wie knüpfe ich erfolgreich Kontakte, ohne mich dabei zu verbiegen?
Montag, 10.12.2012, 19.00-22.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 24,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

1015 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg
Oft fällt es schwer, anderen gegenüber Grenzen zu ziehen und eigene Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Und dennoch muss manchmal einfach raus, was einem am Herzen liegt. Die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Rosenberg (GfK) basiert auf einer besonderen Haltung uns und anderen Menschen gegenüber: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, miteinander Lösungen zu finden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht. Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schrittemethode ein flexibles und im Alltag vielseitig einsetzbares Handwerkszeug. Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte der GfK kennen und erfahren, wie Sie Ihr Anliegen (privat oder beruflich) klarer und zielführender zum Ausdruck bringen.
Montag, 14.1.2013, 19.30-22.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 20,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

VHS KAUFBEUREN

1030K Kompetenzzentrum Beruf

Ist der Kunde wirklich König?...und wenn ja, wie werde ich Kaiser?
Viele Verkäufer sind unentwegt auf der Suche nach dem besten Weg, um vermeintlich „schwierige" Kunden zu einer Kaufentscheidung zu bringen. Dabei wird meistens übersehen, dass der Kunde „schwierig" ist, weil er unzufrieden ist: unzufrieden mit dem Service, unzufrieden mit den Abläufen, unzufrieden mit dem Verkäufer. Der tägliche Kampf um den Kunden, um Umsatz, um Marktanteile und um langfristige Geschäftsverbindungen beginnt jeden Tag aufs Neue. Möglichkeiten, Ideen und neue Wege sind in diesem Workshop das zentrale Arbeitsthema.
Hinweis: Vor dem Seminar findet ein kostenloser Infoabend statt: am Montag, 22.10.2012, 19:00 - 21:00 Uhr, Volkshochschule Kaufbeuren, Spitaltor 5. Eine Anmeldung ist erforderlich!
Dieser Infoabend gibt Ihnen einen Überblick über die besten Methoden und Verkaufsstrategien. Erfolgreiche Kundenbeziehungen laufen nicht über Rabatte und Nachlässe. Um Kunden zu begeistern gehören Einfühlungsvermögen, Empathie und auch Mut zu außergewöhnlichen Aktionen zu den wichtigsten „Werkzeugen". Trainer Helmut Lackner packt an diesem Abend aus: viele Ideen, viele bewährte Vorgehensweisen, viele Strategien.
Der Referent ist u.a. für Allianz Versicherung, Bertelsmann AG, Hyundai, Ikea Deutschland und viele weitere Unternehmen tätig.
Samstag, 10.11.2012, 9.00-16.00 Uhr, 1 Tag,
Gebühr: 119,00 EUR, Ort: Volkshochschule Kaufbeuren,
Spitaltor 5, Leitung: Helmut Lackner

1031K Kompetenzzentrum Beruf

Führungstraining – Workshop
Die Führung von Mitarbeitern stellt hohe Anforderungen an Ihre Persönlichkeit und erfordert Ihr authentisches und verantwortungsvolles Verhalten. Wesentliche Erfolgsfaktoren in der Mitarbeiterführung sind Persönlichkeit, Verantwortung und Glaubwürdigkeit. Seminarinhalte: Mitarbeitergespräche erfolgreich führen, Delegation von Aufgaben, Potentiale der MitarbeiterInnen fördern und nutzen, unterschiedliche Führungsstile. Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeiter mit Führungsaufgaben.
Samstag, 26.1.2013, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag,
Gebühr: 79,00 EUR, Ort: Volkshochschule Kaufbeuren,
Spitaltor 5, Leitung: Thomas Heinze

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

optikuss
Optik am Lechwehr

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

VHS BUCHLOE

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

1035B Schlagfertigkeit ist lernbar!

Auf blöde Sprüche oder gemeine Spitzen zu zaghaft, zu heftig oder gar überhaupt nicht zu reagieren, das lässt andere leider noch gieriger auf Attacken auf Sie werden. Sie erlernen hier, nach Wichtigkeit der Situation gestaffelt, verschiedene aggressionsfreie Antwortstrategien und erleben erlösende Aha-Erlebnisse, damit Sie ab sofort gleichmütig und angemessen „rausgeben" können. So wird der/die Andere Sie demnächst respektvoll behandeln. Lust drauf?
Die Gebühr schließt die Kosten für ein Skript ein.
Samstag, 2.2.2013, 10.00-17.00 Uhr, 60 Minuten Mittagspause, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: vhs Buchloe, Raum: 5, linker Gang, 1. Stock, Bahnhofstr. 60, Leitung: Dipl.Psychologin Marlen Emhofer

1036B Egoismustraining

Ärgern Sie sich über sich selbst (oder über Kollegen, Partner, Kinder, ...) weil Sie zu hilfbereit, zu bestimmend, zu vermittelnd, zu ... sind? Manche setzen sich stark für andere ein oder sorgen bzw. arbeiten für andere mit oder mischen sich ein, wenn etwas nicht richtig läuft, und ernten langfristig nur Undank. Früher einmal, da war es richtig, heute ist es nichtig. Hier erfahren und üben Sie lachend viele Hilfstechniken und Möglichkeiten ein zur bleibenden Rückkehr zum gesunden Egoismus.
Die Gebühr schließt die Kosten für ein Skript ein.
Samstag, 27.10.2012, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 79,00 EUR, Ort: vhs Buchloe, Raum: 5, linker Gang, 1. Stock, Bahnhofstr. 60, Leitung: Dipl.Psychologin Marlen Emhofer

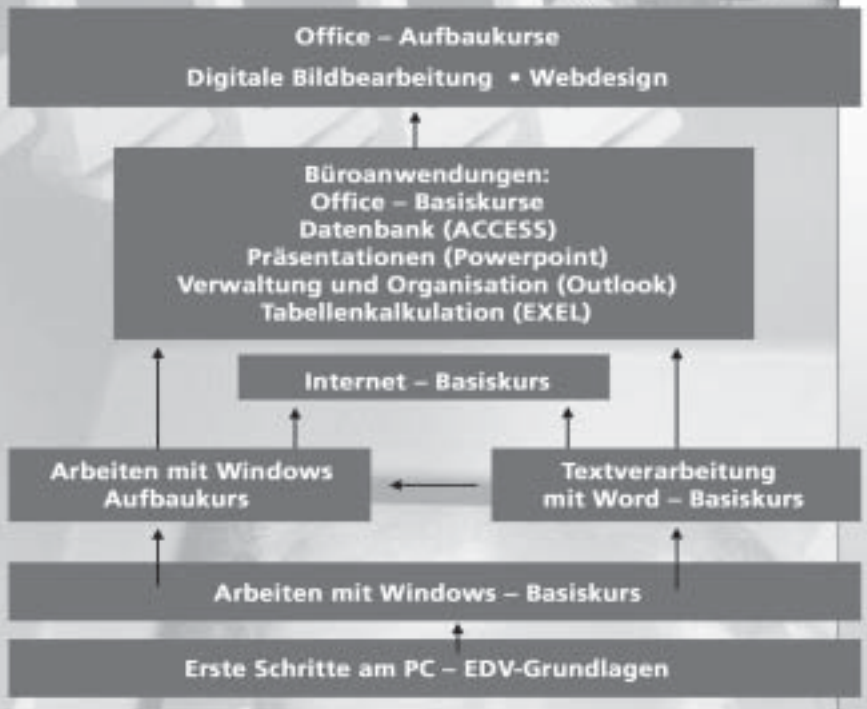
1050 Weiterbildung für Kursleiter

G1-Baustein

Erfahren Sie mehr über das Lehren und Lernen von und mit Erwachsenen. Lernen Sie Ihre Volkshochschule als Institution kennen und machen Sie sich vertraut mit Kursplanung, Kursorganisation und Kurseinstieg. Ihre Entwicklungsschritte können Sie anhand eines persönlichen ➤ Kompetenzprofils dokumentieren und am Ende der Reihe der Grundlagenseminare auswerten. Legen Sie mit diesem Seminar einen weiteren Grundstein für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung als Kursleiter/in.
Freitag, 1.2.2013, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 2.2.2013, 9.00-17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 20,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Uli Eiche, Sabine Glas-Peters

FENSTER UND TÜREN
VON IHREM FACHPARTNER
für Renovierung und Neubau
HOCO
Einbauen. Wohlfühlen.
Komplette Systemvielfalt – das Fenster für alle Fälle
laufend günstige Sonderaktionen
bis 25% Rabatt
Bau- und Möbelschreinerei JARMER Schreinerei GmbH
Iglinger Straße 2, D-86916 Kaufering
Tel. 0 8191/71 06, Fax 6 53 65, www.schreinerei-jarmer.de
JARMER

EDV-Fahrplan



€ 95,– *
Für private Zwecke

NUR NOCH

FÜR KURZE ZEIT *

Microsoft Office 2010
Professional Plus

Inklusive:
- Word 2010
- Excel 2010
- PowerPoint 2010
- Outlook 2010 inkl. BCM
- Publisher 2010
- Access 2010
- Lync 2010
- InfoPath 2010
- SharePoint Workspace

Preisangaben inkl. ges. MwSt., zzgl. Versandkosten

Microsoft

Das umfangreichste Office für vhs-Kursteilnehmer (Beruf/EDV)
Lagerabverkauf - nur so lange der Vorrat reicht (Stand 04/2012) *
Immer aktuelle Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer:

www.cobra-shop.de/vhs

dvv Deutscher Volkshochschul-Verband e.V. vhs Die Volkshochschulen

Bequem online bestellen unter: www.cobra-shop.de/vhs
FON 07531/892360 • FAX 07531/8923622 • MAIL info@cobra-shop.de

* Microsoft hat das Angebot für Microsoft Office für Lernende und Lehrkräfte im Bildungsbereich weltweit überarbeitet. Infolgedessen ist Microsoft Office 2010 Professional Plus für vhs-Kursteilnehmer (Beruf/EDV) zum Preis von EUR 95,- ink. MwSt. zzgl. Versand ab April 2012 nur noch verfügbar, so lange der Vorrat reicht. Über unsere jeweils aktuellsten Software-Angebote für vhs-Kursteilnehmer (Beruf/EDV) informieren wir Sie im Internet unter www.cobra-shop.de/vhs.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

EDV

INDIVIDUELLES EINZELCOACHING

Sie haben ein spezifisches Computer-Problem und möchten eine individuelle Lösung?

Dann empfehlen wir, ein Einzelcoaching zu buchen.

Das Coaching ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Sie können Dauer und Termine frei vereinbaren.

Der Dozent oder die Dozentin wird sich vor Beginn des Kurses mit Ihnen in Verbindung setzen und mit Ihnen klären, welche Themen genau behandelt werden sollen.

Sie selbst bestimmen also die Inhalte, das Lerntempo und die Termine.

Das Einzelcoaching kostet 30,00 EUR pro Unterrichtseinheit (= 45 Minuten). Es kann in der Volkshochschule oder bei Ihnen zu Hause stattfinden.

EDV-Kurse in Kleingruppen

In einem EDV-Kurs kostet eine Unterrichtseinheit à 45 Minuten 6,15 EUR. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen, die Höchstteilnehmerzahl 10 Personen. Wir können jeden Kurs auch mit einer geringeren Teilnehmerzahl durchführen, wenn alle Teilnehmer mit einer Erhöhung der Kursgebühr einverstanden sind. Die Unterrichtseinheit kostet für 4 Personen 7,65 EUR, für 3 Personen 10,25 EUR und für zwei Personen 15,30 EUR. Die angegebenen Preise gelten pro Person. Individuelle Kleingruppenkurse für Privatanwender können wir auf Anfrage ebenfalls einrichten.

Maßgeschneiderte Firmenlösungen

Auch für Firmen bieten wir spezifische EDV-Lösungen an. Die genauen Inhalte und Lernziele werden in einem Vorgespräch mit dem Dozenten geklärt und auf Ihre Bedarfe zugeschnitten. Termine und Dauer bestimmen Sie selbst. Für weitere Informationen rufen Sie uns an, Telefon 08191-128-110.

ERSTE SCHRITTE UND GRUNDLAGENWISSEN

1101 Erste Schritte am PC

Computer Grundwissen

Sie erhalten eine Einführung in die Bedienung eines PC. Das Seminar eignet sich für alle, die bisher noch nicht mit Computern gearbeitet haben. Sie lernen die wichtigsten Begriffe kennen und üben das Eingeben, Speichern und Drucken von Daten. Außerdem erhalten Sie Schritt für Schritt eine erste Einführung in das Betriebssystem Windows 7. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Donnerstag, 4.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, Dienstag, 9.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, Donnerstag, 11.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann

1102 Erste Schritte am PC

Computer Grundwissen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1101

Mittwoch, 7.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, Montag, 12.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, Mittwoch, 14.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann

1103 EDV am Vormittag

Alltagswissen für Anwender

Sie nutzen Ihren Computer bereits im Alltag und merken, dass Sie daraus noch mehr machen möchten? Wir verwenden verschiedene Programme, um Ihre Alltagsaufgaben am Computer zu meistern. Windows Explorer: Fotos von der Kamera auf den Rechner übertragen; Fotobearbeitung: Zuschneiden, Größe, Helligkeit und Kontrast ändern, rote Augen entfernen; Grußkarten in Word: Bilder einfügen und Text frei positionieren; Powerpoint: Fotoalbum erstellen; Excel: Haushaltsbuch; Zeit für Computertipps und Ihre individuellen Fragen ist vorhanden. Voraussetzung: EDV-Grundlagen wie in Kurs „Erste Schritte“ und „Arbeiten mit Windows“ beschrieben.

Freitag, 11.1.2013, 18.1.2013, 25.1.2013, 1.2.2013, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1105 EDV Grundlagen in einfachem Deutsch

Sind Sie noch unsicher im Umgang mit der deutschen Sprache? Haben Sie Angst, in einem Computerkurs nichts zu verstehen? Dieser Kurs wendet sich extra an Sie: Wir arbeiten langsam, klar und verständlich. Windows-Basics; Word: Briefe schreiben, Hilfe für die deutsche Rechtschreibung, fertige Texte nutzen; Internet: Rechtschreibung und Übersetzungshilfen, Sprachen lernen im Internet, Softwaretipps zum Sprachenlernen.

Dienstag, 16.10.2012, 23.10.2012, 6.11.2012, 13.11.2012, 20.11.2012, 27.11.2012, 4.12.2012, 11.12.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 8 Vormittage, Gebühr: 160,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1107 EDV-Grundlagen: Windows – Word – Internet

Für Frauen

Sie wollen in die Computerei einsteigen oder bereits erworbene Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen für eine effektive Nutzung des PC. Die Themen sind: Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows, das Verwalten von Ordnern und Dateien, Umgang mit Diskette, CD-Rom und USB-Stick, Textverarbeitung mit Word, Texte schreiben und korrigieren, speichern, Texte gestalten, einfache Briefe erstellen, drucken, der Umgang mit dem Internet, surfen, schreiben und empfangen von E-mails. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.

Donnerstag, 4.10.2012, 11.10.2012, 18.10.2012, 25.10.2012, 8.11.2012, 15.11.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1108 EDV-Grundlagen: Windows – Word – Internet

Für Frauen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1107

Freitag, 5.10.2012,12.10.2012, 19.10.2012, 26.10.2012, 9.11.2012, 16.11.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows

Sie wollen den Computer kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut: dem Betriebssystem Windows als Basis, dem strukturierten Verwalten Ihrer Daten, der Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, dem Speichern von Dokumenten und Bildern und der Korrektur von Texten. Die Gebühr schließt eine Lehrgangsunterlage ein.

Montag, 1.10.2012, 8.10.2012, 15.10.2012, 22.10.2012, Mittwoch, 10.10.2012, 17.10.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1113 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1112

Montag, 14.1.2013, 21.1.2013, 28.1.2013, 8.30-11.30 Uhr, Mittwoch, 16.1.2013, 23.1.2013, 30.1.2013, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1130 Checkup für Ihren Computer

PC Sicherheit und Wartung

Der Kurs ist auch für Jugendliche geeignet. Wie beim Auto müssen Sie sich auch bei Ihrem PC um Sicherheit und Wartung kümmern, damit alles langfristig rund läuft. In diesen Kurs bringen Sie am besten Ihr Windows-Notebook mit. Wir befreien die Rechner von unnötigem Ballast, wie Dateien aus dem Internet und nichtbenötigten Programmen. Wir installieren kostenfreie Programme für den privaten Gebrauch, mit denen Sie die ursprüngliche Leistungsfähigkeit Ihres Computers wiederherstellen und langfristig erhalten können. Mit kostenloser Firewall und Antivirensoftware lernen Sie, Ihren Computer gegen Gefahren aus dem Internet abzusichern. Empfehlung: Wie bei allen PC-Wartungsarbeiten, sichern Sie bitte Ihre Daten vor Kursbeginn auf ein externes Speichermedium, zum Beispiel einen USB-Stick.

Samstag, 19.1.2013, 9.00-12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner

1131 Checkup für Ihren Computer

PC Sicherheit und Wartung für Frauen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1130

Mittwoch, 7.11.2012, 8.30-11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 56,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

ARBEITEN MIT WINDOWS

1201 Arbeiten mit Windows 7

Basiskurs

Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 kennen. Sie können nach dem Kurs Daten eingeben, speichern, ändern und drucken. Sie beherrschen die Fenstertechnik. Sie lernen die Dateiverwaltung mit dem Ordner „Arbeitsplatz/Computer“ kennen und können sich ein eigenes Ordnerverzeichnis anlegen. Sie wissen, wie man mit der Windows-Hilfe arbeitet und können die wichtigsten Systemeinstellungen vornehmen. TN-Voraussetzungen sind Grundlagenkenntnisse EDV (wie im Kurs „Erste Schritte am PC“ beschrieben).

Dienstag, 16.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, Donnerstag, 18.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, Dienstag, 23.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, Donnerstag, 25.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann

1202 Arbeiten mit Windows 7

Basiskurs

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1201

Montag, 19.11.2012, Mittwoch, 21.11.2012, Montag, 26.11.2012, Mittwoch, 28.11.2012, jeweils 18.30-21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann

1206 Windows 7 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender

Sie arbeiten bereits mit Windows 7 und kommen mit dem Programm irgendwie zurecht? Sie sind kürzlich auf Windows 7 umgestiegen? In diesem Abend werden wir uns den neuen Windows Explorer genauer ansehen. Wir verwalten unsere Dateien und Ordner strukturiert, so dass Sie den Überblick über Ihren Computer leichter behalten werden: Windows 7 Explorer komfortabel einrichten; Ordner anlegen; Dateien kopieren, verschieben und löschen; Suchfunktion; Sichern von Daten auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte und zahlreiche Tipps. Gerne dürfen Sie Ihr Windows 7 Notebook mitbringen. Nach Bedarf kann der Kurs auch verlängert werden.

Dienstag, 22.1.2013, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner

1250 Arbeiten mit Windows 7

Aufbaukurs

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in Windows 7. Sie lernen alle Möglichkeiten der Systemsteuerung kennen und nutzen Programme, die Sie bei der täglichen Arbeit am PC unterstützen: Systemoptimierung, Sicherung (Backup/Image), Systemsteuerung, Explorer, Zeichentabelle, WordPad, Paint, Autostart, Zwischenablage u. Rechner. TN-Voraussetzung sind gute Windowskenntnisse wie in Kurs „Arbeiten mit Windows 7 - Basiskurs“ beschrieben.

Mittwoch, 30.1.2013, Montag, 4.2.2013, Mittwoch, 6.2.2013, jeweils 18.30-21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann

optikuss
Optik am Lechwehr

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

TEXTVERARBEITUNG MIT WORD

1302 Textverarbeitung mit Word

Sie kennen die Grundlagen der Textverarbeitung und arbeiten bereits mit dem Programm Word? Aber kennen Sie auch alle Möglichkeiten des Programms, die Ihnen die tägliche Arbeit noch leichter machen? In diesem Kurs erhalten Sie zahlreiche einfache Tipps, wie Sie Ihre Aufgaben deutlich schneller und einfacher erledigen können. Sie werden staunen, was es Neues zu entdecken gibt zu den Themen Texte eingeben, Texte gestalten, Gliederungen einfügen, Formbriefe und Tabellen schreiben, mit Tabulatoren arbeiten und vieles mehr. Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windowskenntnisse.
Donnerstag, 8.11.2012, 15.11.2012, 22.11.2012, 29.11.2012, jeweils 18.30-21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Ivonne Trautwein

1304 Textverarbeitung mit Word – Grundlagenkurs

Für Frauen
Beschreibung siehe Kurs 1302. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen!
Donnerstag, 22.11.2012, 29.11.2012, 6.12.2012, 13.12.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1305 Word 2007 und 2010

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender
Sie arbeiten bereits mit Word und kommen mit dem Programm irgendwie zurecht? Sie sind kürzlich auf die Word-Version 2010 umgestiegen? Sie gehören zu den Word-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und Vertiefung Ihrer Kenntnisse?
An diesem Abend werden Ihnen alle wichtigen Word-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Gerne können Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen. Nach Bedarf kann der Kurs auch verlängert werden.
Mittwoch, 7.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1306 Aushänge, Flyer und Broschüren gestalten

mit Word
Sie wollen beruflich oder privat Einladungen, Broschüren oder Flyer gestalten? Das können Sie sehr gut mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2007 erledigen. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Kurs. Die Inhalte sind u.a.: Text formatieren, Tabellen einfügen, Text in Spalten anordnen, Bilder einfügen, Einstellungen für den Broschürendruck.
Donnerstag, 10.1.2013, 18.30-21.30 Uhr, Donnerstag, 17.1.2013, 18.30-21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Ivonne Trautwein

1307 Word für fortgeschrittene Anwender

Sie lernen in diesem Kurs weiterführende Lösungen für spezielle Wordanwendungen kennen: Serienbriefe erstellen, Etiketten drucken, mit Tabellen arbeiten, mit Spalten arbeiten.
Donnerstag, 24.1.2013, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Ivonne Trautwein

TASTSCHREIBEN

1350 Tippkurs für Kinder der 3. - 5. Klasse

Zehnfingerschreiben am PC
Ob in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit - Computer sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Aber schnelles und effektives Arbeiten am Computer ist nur möglich, wenn man das Tastenfeld mit 10 Fingern „blind“ bedienen kann. Und das ist mit dieser ganzheitlichen Lernmethode nach nur wenigen Stunden möglich. Die Kombination von Bildern, Farben, Musik und Entspannungstechniken mit dem Schreiben an der Computer-Tastatur ermöglicht dieses schnelle Lernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** 1 Stift und Buntstifte. Die Gebühr schließt die Kosten für das Lehrbuch mit ein.
Freitag, 18.1.2013, 14.00-18.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Magdalena Zinßer

1351 Tippkurs für Kinder der 3. - 5. Klasse

Zehnfingerschreiben am PC
Beschreibung siehe Kurs Nr. 50
Bitte mitbringen: 1 Stift und Buntstifte. Die Gebühr schließt die Kosten für das Lehrbuch mit ein.
Freitag, 16.11.2012, 14.00-18.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Magdalena Zinßer

1352 Tastschreiben am Computer – schnell gelernt

Tippkurs für Jugendliche und Schüler ab 12 Jahren
Nur mit der richtigen, schnellen und ergonomischen Eingabe von Texten kann ein Computer bestmöglich genutzt werden. Dies gilt sowohl für das Berufsleben wie auch für den schulischen und privaten Bereich. In unseren Kursen werden die Erkenntnisse der Lern- und Gehirnforschung umgesetzt. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen und das Lernen wird zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis. Das regelmäßige Üben bringt rasche Erfolge in der Schreibrichtigkeit und macht durch die abwechslungsreichen Aufgaben Spaß. In der Kursgebühr ist das Arbeitsbuch und eine Übungssoftware enthalten, mit der Sie auch zu Hause üben können. Diese Software motiviert dazu, das erlernte Blindschreiben zu trainieren und so systematisch das Schreibtempo zu erhöhen. Die Kursgebühr schließt das Lehrbuch mit ein. Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, es können allerdings auch Erwachsene teilnehmen.
Freitag, 9.11.2012, 16.11.2012, 23.11.2012, 30.11.2012, 7.12.2012, jeweils 16.15-17.45 Uhr, 5 Nachmittage, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner

1353 Tastschreiben am Computer – schnell gelernt

Für Erwachsene und ältere Schüler
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1352
Freitag, 9.11.2012, 16.11.2012, 23.11.2012, 30.11.2012, 7.12.2012, jeweils 18.00-19.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner

TABELLENKALKULATION MIT EXCEL

1400 Tabellenkalkulation mit EXCEL 2007

Sie lernen das Erstellen von Tabellen, mit Formeln zu arbeiten, grundlegende Zellformatierungen einzugeben und mit Funktionen zu arbeiten. Sie können nach dem Kurs Ihre Tabellen drucken und wissen, wie man die Hilfefunktion nutzt. Voraussetzung sind gute Windowskenntnisse.
Montag, 1.10.2012, 8.10.2012, 15.10.2012, 22.10.2012, jeweils 18.30-21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gerhard Alter

1403 EXCEL für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für alle Anwender, die bereits einige Zeit mit EXCEL arbeiten und weitere Funktionen kennen lernen möchten, die den Büroalltag erleichtern. Ihre konkreten Fragen können Sie vor Kursbeginn an die Kursleiterin stellen. Sie wird sie im Kurs beantworten. Sie erreichen die Kursleiterin unter birgit-feiner@web.de
Dienstag, 8.1.2013, 15.1.2013, jeweils 18.30-21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1404 EXCEL Grundlagen

Für Frauen
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1400. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Donnerstag, 10.1.2013, 17.1.2013, 24.1.2013, 31.1.2013, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1406 EXEL 2007 und 2010 kompakt

Für Umsteiger und Do-it-yourself-Anwender
Sie arbeiten bereits mit Excel und kommen mit dem Programm irgendwie zu recht? Sie sind kürzlich auf die Excel-Version 2007 oder 2010 umgestiegen? Sie gehören zu den Excel-Anwendern, die sich nie systematisch mit dem Programm beschäftigt haben und wünschen sich einen strukturierten Überblick und Vertiefung Ihrer Kenntnisse. An diesem Abend werden Ihnen alle wichtigen Excel-Befehle in Erinnerung gerufen und Neuerungen aufgezeigt. Nach Bedarf kann der Kurs auch verlängert werden. Auf den Schulungscomputern ist die Excel-Version 2007 installiert. Gerne dürfen Sie Ihr Notebook mitbringen.
Mittwoch, 5.12.2012, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

INTERNET UND OUTLOOK

1502 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook-Express/Windows-Mail kennen. In praktischen Übungen lernen Sie, im Internet mit dem „Internet-Explorer“ zu surfen und wie Sie E-Mails empfangen und verschicken. TN-Voraussetzungen sind gute Windowskenntnisse wie in Kurs „Arbeiten mit Windows 7 - Basiskurs“ beschrieben.
Montag, 21.1.2013, Mittwoch, 23.1.2013, Montag, 28.1.2013, jeweils 18.30-21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Andreas Bahmann

1504 Outlook Grundlagenkurs

Für Frauen
Sie können bereits mailen und möchten nun im Büroalltag oder im privaten Bereich Termine und Aufgaben mit Hilfe von Outlook verwalten? Wir nutzen verschiedene Kalenderfunktionen, um Termine zu koordinieren und das Abarbeiten von Aufgaben zu dokumentieren. Terminchaos und überfällige To-Do-Listen lassen sich mit Outlook zukünftig vermeiden. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Mittwoch, 23.1.2013, 8.30-11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1505 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails (50+ und Senioren)

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook oder über das Internet kennen. In praktischen Übungen lernen Sie mit dem neuesten Internet-Explorer zu surfen und E-Mails zu empfangen und versenden. Wenn Sie noch keine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie sich in diesem Kurs selbst eine anlegen.
Mittwoch, 24.10.2012, Montag, 5.11.2012, Mittwoch, 7.11.2012, Montag, 12.11.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1506 HTML: Wir erstellen eigene Webseiten

Für Frauen
Sie möchten gerne eine Webseite aktualisieren oder mit einem eigenen Internetauftritt im Web vertreten sein? Sie interessieren sich für einen einfachen Einstieg in die Programmierung? Sicherlich werden Sie bei Ihrem Arbeitgeber punkten, wenn Sie über HTML-Kenntnisse verfügen, denn HTML-Kenntnisse sind trotz aller Programme, die Ihnen versprechen, einen Webauftritt ohne HTML-Grundlagen realisieren zu können, unumgänglich und in vielen Stellenausschreibungen gefragt. Egal, ob beruflich oder privat, HTML macht einfach Spaß! Wir schreiben HTML-Code zunächst in einem Texteditor, um uns in die Struktur einer Webseite einzufinden. Dann verwenden wir einen einfachen HTML-Editor. Zudem erhalten Sie einen Einblick in ein Webdesign-Programm. Abschließend stellen wir unser Werk mit Hilfe eines FTP-Programmes ins Internet.
Mittwoch, 28.11.2012, 5.12.2012,12.12.2012, 19.12.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 98,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

1550 Organisation und Verwaltung mit Outlook 2007

Outlook erleichtert die Organisation und Verwaltung täglicher Aufgaben sowie den Nachrichtenaustausch mit Kollegen. Outlook beinhaltet: elektronische Post (E-Mail), Kalender, Adressbuch, Aufgabenverwaltung, Journal, Notizen, Dateiverwaltung. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen von Outlook kennen und wenden sie praxisnah an.
Freitag, 11.1.2013, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 12.1.2013, 9.00-16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1560 HTML – Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie das Gestalten von Webseiten mittels HTML, CSS und einfachen Werkzeugen. Nach dem Kurs können Sie auch bestehende Webseiten verstehen und bestimmte Elemente für Ihre eigenen Ideen nutzen. Voraussetzung: gute Windowskenntnisse wie im Kurs Nr. 1201 beschrieben.
Freitag, 9.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 10.11.2012, 9.00-16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1562 HTML – Aufbaukurs

Hier lernen Sie weitergehende Möglichkeiten zum Gestalten einer Webseite. CSS und eine Einführung in Javascript werden an Übungsbeispielen erläutert. Voraussetzung Windows Kenntnisse wie sie im Grundlagenseminar Windows Basics vermittelt werden und Kurs Webseitengestaltung mit HTML.
Freitag, 23.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 24.11.2012, 9.00-16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1561 HTML für Schülerinnen und Schüler ab der 4. Klasse

Wir erstellen unsere eigene Webseite mit Texten und Bildern und präsentieren diese im Internet. Du erlernst die Grundlagen der HTML-Programmierung. Außerdem wirst Du verschiedene Hilfsprogramme kennenlernen. Der Kurs hilft auch Schülern, die sich mit Aufmerksamkeit und Rechtschreibung schwer tun, da wir sehr genau arbeiten müssen. Wenn Du ein wenig Geduld mitbringst, wird es Dir sehr viel Spaß machen, Deine eigene Webseite zu erstellen.
Montag, 8.10.2012, 16.00-17.30 Uhr, 6 Nachmittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

optikuss
Optik am Lechwehr

1563 Webseitengestaltung mit Joomla

Um effektive Webseiten zu erstellen, kommen Sie an einem Content Management System, kurz CMS, nicht vorbei. Joomla ist das am meisten verwendete Programm zum Erstellen von Webseiten, die anschließend von mehreren Mitarbeitern einfach gepflegt werden können. In diesem Kurs lernen Sie den Einstieg in Joomla, Installieren der Arbeitsumgebung, das einfache Erstellen von Inhalten und das Überarbeiten von Webinhalten. Zum Kurs erhalten Sie das kostenlose Programm auf CD und ein Skript, damit Sie gleich loslegen können.
Voraussetzungen: Windows Kenntnisse, wie sie im Grundlagenseminar Windows Basics vermittelt werden und Kenntnisse wie im Kurs Webseitengestaltung mit HTML beschrieben.
Freitag, 18.1.2013, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 19.1.2013, 9.00-16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1564 Webseitengestaltung mit Joomla

Aufbaukurs

Um effektive Webseiten zu erstellen, kommen Sie an einem Content Management System, kurz CMS, nicht vorbei. Joomla ist das am meisten verwendete Programm zum Erstellen von Webseiten, die anschließend von mehreren Mitarbeitern einfach gepflegt werden können. In diesem Kurs lernen Sie die weitergehenden Möglichkeiten von Joomla kennen. Lerninhalte sind unter anderem: Das Erstellen von Inhalten und eigenen Menüs, Gliedern der Inhalte, navigieren, verwenden unterschiedlicher Templates, Benutzerverwaltung. Sie werden einen eigenen Webauftritt planen und anschließend in Joomla umsetzen. Zum Kurs erhalten Sie das kostenlose Programm auf CD und ein Skript, damit Sie gleich loslegen können. **Voraussetzungen:** Windows Kenntnisse, wie sie im Grundlagenseminar Windows Basics vermittelt werden, Kenntnisse wie im Kurs Webseitengestaltung mit HTML beschrieben und Kenntnisse wie sie im Joomla Grundkurs vermittelt werden.
Freitag, 12.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 13.10.2012, 9.00-16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Karl Fendl

1570 Skype: Kommunizieren mit der ganzen Welt

Wir plauschen im Chat, telefonieren über das Internet und sehen unseren Gesprächspartner dabei am Bildschirm. Wir installieren und benutzen das Programm Skype und lernen dessen kostenfreie Möglichkeiten kennen. Am besten bringen Sie Ihr Notebook mit Kamera mit.
Mittwoch, 30.1.2013, 8.30-11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

DATENVERWALTUNG MIT ACCESS

1600 Datenbankverwaltung mit ACCESS 2007

In diesem Kurs erlernen Sie das Strukturieren, Verwalten, Wiederauffinden und Präsentieren von Daten mit den dafür vorgesehenen Objekten des Datenbankprogramms ACCESS. An Beispielen wird das Anlegen und Verändern von Tabellen, Formularen, Abfragen und Berichten gezeigt. Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windowskenntnisse.
Mittwoch, 9.1.2013, 16.1.2013, 23.1.2013, 30.1.2013, jeweils 18.30-21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

PRÄSENTATION

1701 Präsentieren mit Powerpoint 2007

Powerpoint ermöglicht die Aufbereitung von Text, Grafiken und Zahlen zur Gestaltung von Präsentationen, nicht nur für die Darstellung am Bildschirm, sondern auch für Handouts und Foliendruck. Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Textgestaltung, des Folienlayouts, der Objektbearbeitung und das Erstellen von Diagrammen kennen. Außerdem erfahren Sie, wie man eine informative Bildschirmshow gestaltet.
Donnerstag, 11.10.2012, 18.10.2012, 25.10.2012, jeweils 18.30-21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 74,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Ivonne Trautwein

1704 Powerpoint Grundlagen

Für Frauen

Powerpoint ermöglicht die Aufbereitung von Text, Grafiken und Zahlen zur Gestaltung von Präsentationen, nicht nur für die Darstellung am Bildschirm, sondern auch für Handouts und Foliendruck. Sie lernen die wichtigsten Funktionen der Textgestaltung, des Folienlayouts, der Objektbearbeitung und das Erstellen von Diagrammen kennen. Außerdem erfahren Sie, wie man eine informative Bildschirmshow gestaltet. Gerne dürfen Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.
Mittwoch, 9.1.2013, 16.1.2013, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 49,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

InDesign
PhotoshopELEMENTS
PHOTOSHOP
Ligthroom
Gustav Flohr unterrichtet seit über 15 Jahren als Dozent für Adobe-Software
in den Bereichen Studium und Erwachsenenbildung sowie Firmen- und Agenturschulungen.
Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf dem Blog: dtpschulungen.wordpress.com

BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP UND PHOTOSHOP ELEMENTS

1710 Photoshop 5.0

Grundlagenkurs

Photoshop ist das umfangreichste und professionellste Programm zur Bildbearbeitung und bietet Ihnen alle Werkzeuge, Funktionen und Möglichkeiten der kreativen Entfaltung.
Kursinhalte: Arbeiten mit Ebenen, erste Montagetechniken, Erlernen der wichtigsten Werkzeuge zum Freistellen von Bildteilen, Texte setzen und mit kreativen Effekten versehen, Tonwerte ändern und Farbstiche entfernen, Bilder beschneiden und mit den Retuschewerkzeugen säubern.
Kursvoraussetzung: gute Windowskenntnisse wie im Kurs „Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows“ beschrieben.
Mittwoch, 10.10.2012, 17.10.2012, 24.10.2012, 5.11.2012, jeweils 18.30-21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

Walter Dumpich
www.auto-wadu.de
Max-Planck-Str. 6 • 86899 Landsberg/Lech • Tel. 0 81 91/4 65 58
• Autolackierungen aller Art
• Design-Lackierungen
• PKW-Versiegelungen mit Hartwachs

1711 Bildbearbeitung mit Photoshop

Aufbaukurs

Aufbauend auf dem Grundkurs erlernen Sie weitere Auswahlwerkzeuge und Montagetechniken, arbeiten mit Einstellungsebenen, Ebenenmasken und SmartObjekten, berechnen von Bildgrößen für Print und Web, Speicherformate. **Kursvoraussetzung:** Besuch des Photoshop-Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Dienstag, 8.1.2013, 15.1.2013, 22.1.2013,
jeweils 18.30-21.30 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 73,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1714 Bildbearbeitung mit Photoshop – RAW

Das RAW-Format einer modernen digitalen Kamera entspricht dem analogen Negativfilm früherer Jahre. Mit den Werkzeugen des RAW-Konverters, der den Programmen Photoshop und Photoshop Elements beiliegt, haben Sie alle Möglichkeiten, das Optimale (Änderungen der Farbtemperatur, der Belichtung etc.) aus Ihren Fotos herauszuholen.
Kursvoraussetzung: Grundkenntnisse der Bildbearbeitung.

Montag, 17.12.2012, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1715 Bildbearbeitung mit Photoshop – 3D

Willkommen in der 3D Welt. Mit der Version von Photoshop Extended lassen sich Texte und Objekte dreidimensional darstellen, drehen, beleuchten und mit Schatten versehen. Diese 3D Objekte können weiterhin animiert und die Objektflächen mit Materialien und Strukturen belegt werden.

Dienstag, 29.1.2013, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1720 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Grundlagenkurs

Photoshop Elements – der kleine Bruder von Photoshop – bietet viele Möglichkeiten, nicht nur Fotos zu optimieren und zu gestalten, sondern auch den gesamten Bildbestand intelligent zu organisieren und zu verwalten. Es ist geeignet und ausreichend für Hobby-Fotografen, die den Funktionsumfang von Photoshop nicht benötigen.

Kursinhalte: Ebenenverwaltung, Texte setzen, das Kennenlernen der Freistellungs- und der Retuschewerkzeuge, Bilder optimieren sowie erste Montagetechniken. Hinzu kommt das Organisieren und Katalogisieren der Fotos. **Kursvoraussetzung:** gute Windowskenntnisse.

Donnerstag, 10.1.2013, 17.1.2013, 24.1.2013, 31.1.2013,
jeweils 18.30-21.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 97,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1722 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

RAW-Entwicklung

Auch wenn der RAW-Konverter von Photoshop Elements nicht den vollen Funktionsumfang von Photoshop hat, so sind doch die wichtigsten Werkzeuge vorhanden, um Ihre RAW-Fotos perfekt zu entwickeln. In dem Kurs geht es auch um den theoretischen Hintergrund und um die technischen Voraussetzungen, um im RAW-Format erfolgreich zu fotografieren.

Montag, 3.12.2012, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

LAYOUTEN MIT INDESIGN

1730 InDesign

Grundkurs

InDesign ist das professionellste Layoutprogramm auf dem Markt und bietet alle Werkzeuge und Funktionen, um Printprodukte aller Art, vom Flyer bis zum komplex angelegten Buch, nach modernsten Standards druckfertig zu erstellen. Für Grafiker und Verlage unverzichtbar, aber auch für alle, die professionelles Layout kennen lernen wollen.

Kursinhalt: Arbeitsoberfläche, Werkzeuge und Bedienfelder kennen lernen, Objekte positionieren und skalieren, Farben und Verläufe anlegen, Text- und Absatzformatierungen vornehmen, Import von Text und Bildern, Anlegen und Planen von Anzeigen, Postkarten und Flyern.

Freitag, 09. Nov., 16. Nov., 23. Nov., 30. Nov., 07. Dez.
von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr,
Freitag, 11.1.2013, 18.1.2013, 25.1.2013, 1.2.2013, 8.2.2013,
jeweils 18.00-21.00 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 146,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

EIN PHOTOBUCH ERSTELLEN

1751 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.

Samstag, 6.10.2012, 8.30-11.30 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 24,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

1752 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.

Dienstag, 27.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 24,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Gustav Flohr

FOTOBEARBEITUNG

1760 Lightroom

Fotobearbeitung

Lightroom wurde von Adobe speziell für Fotografen entwickelt und bietet mit seinen überschaubaren und leicht erlernbaren aber professionellen Funktionen alle notwendigen Werkzeuge zur Bildoptimierung, RAW-Konvertierung und Archivierung großer Bildbestände. Weitere Informationen finden Sie unter: *http://dtpschulungen.wordpress.com*

Donnerstag, 8.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, 6 Abende,
Gebühr: 146,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2,
Leitung: Gustav Flohr

mobile
Dagmar Andrea Prestle
Alte-Berg-Str. 431 | Landsberg am Lech
Wohlfühlmassage
mobil & stationär – entspannen, relaxen, wohlfühlen
www.DagmarAndrea.de – 0160-200 36 36

optikuss
Optik am Lechwehr

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

VHS-SPRACHKURSE

SPRACHEN LERNEN IM EUROPÄISCHEN SYSTEM

Die Sprachkurse der Volkshochschule der Stadt Landsberg am Lech sind nach dem **Europäischen Referenzrahmen** geordnet.

Ihr Vorteil:

- klarere Strukturierung der Kurse nach europäischen Normen
- bessere Einstufungsmöglichkeiten für Sie an Hand des Selbsteinstufungstests
- prägnante Beschreibungsmöglichkeiten für Ihre persönlichen Sprachkenntnisse, z.B. bei Feriensprachkursen im Ausland.

DER EUROPÄISCHE REFERENZRAHMEN

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen wurde 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer entwickelt.
Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (von Stufe A1 – C2. Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa.

Für Sie als TeilnehmerInnen von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der 6 Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1und C2). Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben.
- Mit Hilfe dieses Instruments kann in Europa präzise festgestellt werden, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird. Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprach-Abschlüsse europaweit vergleichbar und anerkannt.

Unsere vhs-Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. Jede Stufe beinhaltet nach folgendem Muster zwei Unterstufen.

A1 Grundstufe 1
A2 Grundstufe 2
B1 Mittelstufe 1
B2 Mittelstufe 2
C1 Aufbaustufe 1
C2 Aufbaustufe 2

SELBSTEINSTUFUNGSTEST

Was können Sie schon?
Versuchen Sie Ihre Vorkenntnisse mit Hilfe des folgenden Tests selbst einzuschätzen. Bitte beachten Sie! „Ich kann“ heißt nicht „ich bin perfekt“. Seien Sie ruhig selbstbewusst in Ihrer Selbsteinschätzung!

Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

GRUNDSTUFE 1 / A 1

Ich kann:

- ❑ verstehen, wenn jemand langsam und einfach mit mir spricht
- ❑ verstehen, wenn mir jemand den Weg erklärt
- ❑ kurze Fragen und Erklärungen verstehen
- ❑ Zahlen, Preise und Uhrzeiten verstehen
- ❑ einzelne Wörter auf Schildern oder Plakaten verstehen
- ❑ einfache Postkarten lesen
- ❑ in Zeitungsartikeln einzelne Wörter verstehen
- ❑ ein einfaches Formular (z.B. bei einer Anmeldung) verstehen und ausfüllen
- ❑ grüßen und mich verabschieden
- ❑ mich vorstellen
- ❑ einfache Fragen stellen und beantworten
- ❑ einfache Notizen schreiben
- ❑ einfache Sätze über mich schreiben (z.B. wo ich wohne, was ich von Beruf bin etc.)

Auswertung:

- Bei 3-9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1.
- Ab 10 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe A2.
- Bei 0-2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs Grundstufe 1/Teil 1.

GRUNDSTUFE 2 / A2

Ich kann:

- ❑ einfache Gespräche verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- ❑ kurze und einfache Durchsagen (z.B. am Flughafen) verstehen
- ❑ Informationen im Fernsehen in Grundzügen verstehen, wenn ich die Bilder dazu sehe
- ❑ einem Zeitungsbild die wichtigsten Informationen entnehmen
- ❑ das Wichtigste in Annoncen verstehen
- ❑ einfache Gebrauchsanweisungen (z.B. für das öffentliche Telefon) lesen und verstehen
- ❑ jemanden begrüßen und ein kurzes Gespräch mit ihm führen (z.B. über das Wetter, die Familie, die Gesundheit etc.)
- ❑ etwas zum Essen und Trinken bestellen und ggf. auch nachfragen
- ❑ nach dem Weg fragen
- ❑ mich selbst und andere Personen vorstellen und beschreiben
- ❑ in einfachen Sätzen meinen Alltag beschreiben
- ❑ einen einfachen persönlichen Brief schreiben
- ❑ eine kurze einfache Geschichte schreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B1.
- Ab 3-9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2.
- Bei 0-2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A1.

MITTELSTUFE 1 / B1

Ich kann:

- ❑ einer einfachen Diskussion folgen
- ❑ die wichtigsten Informationen aus Nachrichten im Fernsehen und Radio verstehen
- ❑ einfache Gespräche über meinen Beruf verstehen
- ❑ verstehen, wenn mir jemand den Gebrauch eines technischen Geräts erklärt
- ❑ kurze Texte (z.B. Zeitungsartikel) verstehen
- ❑ die Bedeutung einzelner unbekannter Wörter aus dem Zusammenhang erraten
- ❑ Privatbriefe verstehen
- ❑ eine klar strukturierte Geschichte lesen und in ihren wichtigsten Inhaltspunkten verstehen
- ❑ einfache Gespräche über bekannte Themen führen
- ❑ persönliche Ansichten und Meinungen ausdrücken
- ❑ die Handlung eines Films oder einer Erzählung wiedergeben
- ❑ mich aktiv an einer einfachen Diskussion beteiligen
- ❑ für eine Bewerbung einen tabellarischen Lebenslauf schreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe B2.
- Bei 3-9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B1.
- Bei 0-2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe A2.

AUFBAUSTUFE 1 / C1

Ich kann:

- ❑ viele Redewendungen und Umgangssprache verstehen
- ❑ auch bei schlechter Übertragungsqualität aus öffentlichen Durchsagen – z.B. am Bahnhof – Einzelinformationen heraushören
- ❑ berufsbezogene Vorlesungen und Reden verstehen
- ❑ ohne allzu große Mühe Spielfilme verstehen
- ❑ längere, anspruchsvollere Texte, z.B. Berichte und Kommentare in Zeitungen verstehen
- ❑ zeitgenössische literarische Texte fließend lesen
- ❑ auch in lebhaften Gesprächen mit Muttersprachlern gut mithalten
- ❑ flüssig und einigermaßen korrekt über viele Themen allgemeiner oder beruflicher Art sprechen
- ❑ in Diskussion meine Gedanken und Meinungen klar ausdrücken und angemessen argumentieren
- ❑ in meinem Fachgebiet ein vorbereitetes Referat halten und spontan auf Fragen von Zuhörern eingehen
- ❑ formal korrekte Briefe schreiben, z.B. einen Beschwerdebrief
- ❑ Informationen aus verschiedenen Quellen schriftlich zusammenfassen
- ❑ in persönlichen Briefen Erfahrungen und Gefühle ausführlich beschreiben

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf dem Niveau C2.
- Bei 3-9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe C1.
- Bei 0-2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2.

MITTELSTUFE 2 / B2

Ich kann:

- ❑ Gespräche im Detail verstehen und mich daran beteiligen
- ❑ einem Sachvortrag oder einer Vorlesung folgen, wenn mir die Thematik bekannt ist
- ❑ im Radio und Fernsehen die meisten Sendungen verstehen
- ❑ die Handlung eines Romans oder einer Kurzgeschichte verstehen
- ❑ in einem Handbuch (z.B. Computerhandbuch) passende Erklärungen finden und verstehen
- ❑ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- ❑ meine Meinung äußern und argumentieren
- ❑ eine Argumentation aufbauen und vertreten
- ❑ ausführliche Texte über unterschiedliche Themen schreiben
- ❑ Informationen schriftlich zusammenfassen
- ❑ ausführlich über Ereignisse schreiben
- ❑ in persönlichen und formellen Briefen verschiedene Gefühle ausdrücken

Auswertung:

- Ab 10 angekreuzten Aussagen testen Sie Ihre Kenntnisse auf Stufe C1.
- Bei 3-9 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs auf Stufe B2.
- Bei 0-2 angekreuzten Aussagen empfehlen wir einen Kurs Stufe B1.

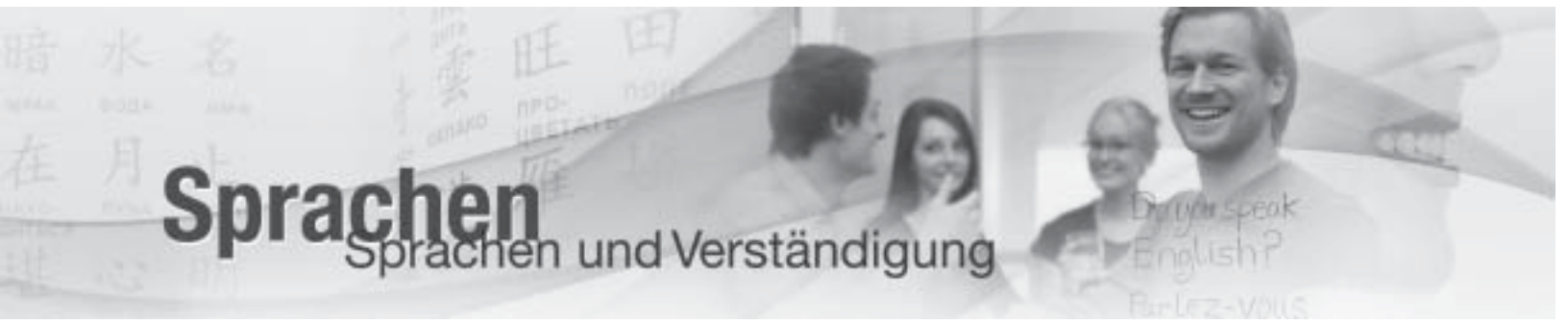
WEITERE TIPPS ZUR EINSTUFUNG

Wir wollen, dass Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Sie haben folgende Möglichkeiten der Einstufung: Über das Internet www.vhseinstufungstest.de, www.sprachtest.de oder über die Geschäftsstelle der vhs erhalten Sie einen schriftlichen Einstufungstest in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch, den Sie in Ruhe zu Hause ausfüllen können.

Sie können vor der ersten Kursstunde mit der Dozentin oder dem Dozenten des gewählten Kurses Kontakt aufnehmen und Ihre Einstufung besprechen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Stufe Ihre Sprachkenntnisse entsprechen, können Sie bei der Kursanmeldung eine Schnupperstunde buchen. Sie haben dann Gelegenheit mit der Dozentin, dem Dozenten in der ersten Kursstunde Ihr Sprachniveau zu bestimmen und zu entscheiden, ob der gewählte Kurs der richtige für Sie ist.
Falls Sie im Kurs bleiben wollen, teilen Sie dies einfach der Kursleitung oder dem vhs-Büro mit. In diesem Fall buchen wir die Kursgebühr von Ihrem Konto ab.
Wenn Sie den Kurs wechseln möchten, geben Sie ebenfalls nach der ersten Stunde Bescheid, dann berechnen wir die Kursgebühr des neuen Kurses.
Falls keiner unserer Kurse für Sie in Frage kommt, melden Sie sich über das vhs-Büro **gleich nach der ersten Stunde** ab. In diesem Fall berechnen wir nur 5,00 € Gebühr für die Schnupperstunde.
Wenn wir nach der ersten Stunde nichts mehr von Ihnen hören, gehen wir davon aus, dass Sie im Kurs bleiben wollen und berechnen die volle Kursgebühr.

optikuss
Optik am Lechwehr



Sprachen
Sprachen und Verständigung

IHR VORTEIL!
Lernen in Kleingruppen.
(Die Höchstteilnehmerzahl beträgt 15 Personen.)

Veranstaltungen (Anzahl)	Niveaustufe	Mindest-Teilnehmerzahl	Gebühr für 1UE = 90 min	Gebühr in EUR
14	A1 bis C2	8	5,00 EUR	70,00
		7		80,00
		6		94,00
		5		112,00
12		8		60,00
		7		69,00
		6		80,00
		5		96,00
Prüfungsvorbereitung	A2 bis C2	5	8,00 EUR	
Intensivkurs	A1 bis C2	5	8,00 EUR	
Kompaktkurs am WE	A1 bis C2	5	8,75 EUR	
Präsenzkurs mit Online-Betreuung Freelearningkurs	A1 bis C2	8	5,00 EUR	zzgl. 15,00 für Online-Betreuung

FILMFORUM

2000 Ausländische Filme im Original

In Kooperation mit der VHS Landsberg zeigt das Filmforum im Foyer des Stadttheaters ausländische Filme in der Originalsprache mit deutschen Untertiteln. Dieses Mal wird je ein englischer, spanischer, italienischer und französischer Film gezeigt. Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.

2001 Die eiserne Lady

im englischen Original mit deutschen Untertiteln

Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.

Dienstag, 25.9.2012, 20.00 Uhr

2002 Im Oktober werden Wunder wahr

im spanischen Original mit deutschen Untertiteln

Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.

Dienstag, 9.10.2012, 20.00 Uhr

2003 Monsieur Lazahr

im französischen Original mit deutschen Untertiteln

Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.

Dienstag, 13.11.2012, 20.00 Uhr

2004 Habemus Papam

im italienischen Original mit deutschen Untertiteln

Eine Anmeldung über die vhs ist leider nicht möglich, Karten sind an der Abendkasse erhältlich.

Dienstag, 11.12.2012, 20.00 Uhr

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie **nur**, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist, oder verschoben wird. Bitte tragen Sie Ihre Termine in den Semesterkalender auf Seite 144 ein!

PRIVATUNTERRICHT

Für alle Sprachen ist Einzelunterricht möglich. Sie können in diesen Kursen die Sprache neu erlernen, Vorkenntnisse auffrischen oder fachspezifische Lerninhalte erwerben. Sie buchen sich Ihren Unterricht so, wie es Ihr Zeitplan erlaubt und sind somit flexibel. Die Anmeldung kann jeder Zeit erfolgen. Da sich der Stundenpreis nach der gebuchten Anzahl der Stunden richtet, empfehlen wir einen Beratungstermin abzusprechen, um zu klären, welches Ziel in welcher Zeit erreicht werden kann. (Kostenloser Einstufungstest). Eine Unterrichtsstunde (UE) dauert 45 Minuten, auf Wunsch erhalten Sie nach Abschluss ein Teilnahmezertifikat.

Gebühren: 1 - 15 UE = 30,00 EUR pro UE,
ab 16 UE = 28,50 EUR pro UE.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

2100 Integrationskurs Deutsch

Am 1. Januar 2005 trat das neue Zuwanderungsgesetz in Kraft. Ein Kernelement dieses Gesetzes bilden die so genannten Integrationskurse. In diesen Kursen können Ausländer und Spätaussiedler Deutsch lernen oder ihre Deutschkenntnisse vertiefen. Die Kurse sind unterteilt in insgesamt 6 Module, 3 Basismodule und 3 Aufbaumodule mit je 100 Unterrichtsstunden (Anfänger bis zur Mittelstufe B1). Anschließend vermittelt ein Orientierungskurs die wichtigsten Kenntnisse zur deutschen Kultur und Landeskunde. Die Integrationskurse schließen mit einer Prüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ ab. Die vhs Landsberg bietet die Kurse jeweils an drei Vormittagen oder drei Nachmittagen pro Woche an. Wann der nächste Integrationskurs beginnt, erfahren Sie unter der Telefonnummer 08191 128 112. Sie können sich auch zu einer Einstufungsberatung in der vhs anmelden. Wenn Sie die Voraussetzungen erfüllen, bezuschusst das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge die Teilnahme am Kurs. Sie bezahlen in diesem Fall nur 120,00 EUR für ein Modul, 134,00 EUR werden vom Staat übernommen. Ob Sie die Berechtigung haben, an einem Integrationskurs Deutsch teilzunehmen, erfahren Sie bei der Ausländerbehörde im Landratsamt oder beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Dort erhalten Sie auch den Berechtigungsschein. Mit diesem Berechtigungsschein können Sie sich in der vhs anmelden.

Maler Ratzka

2120 Einbürgerungstest

Wenn Sie die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen, müssen Sie seit dem 1. September 2008 auch Wissen über das Leben in Deutschland nachweisen. Seither gibt es den Einbürgerungstest. Er besteht aus einem Fragebogen mit 33 Fragen. Bei jeder Frage müssen Sie aus vier möglichen Antworten die richtige Antwort auswählen. Sie haben eine Stunde Zeit, um die 33 Fragen zu beantworten. Wenn Sie mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantworten, haben Sie den Test bestanden.
Anmeldeschluss: 18.10.2012, Anmeldung nur persönlich und bei gleichzeitiger Bezahlung der Gebühr möglich.
Samstag, 10.11.2012, 10.00-11.00 Uhr, 1 Vormittag,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1, Leitung: N.N.

2150 Grammatikstudio A2

Sie haben Ihr Deutsch bei der Arbeit, durch das Fernsehen oder Freunde gelernt, aber noch nie einen Sprachkurs besucht? Sie haben schon früher einmal einen Kurs besucht, aber die deutsche Grammatik bereitet Ihnen immer noch Probleme? Wir werden mit Bildern, Bewegung und Farben arbeiten und zusammen lernen, die Grammatik zu verstehen. Im Mittelpunkt stehen die Präpositionen (Beispiel: mit oder ohne Zucker, auf den Tisch, auf dem Tisch) und die Zeitformen der Verben (Beispiel: ich lernte, ich habe gelernt, ich werde lernen). Quereinsteiger sind willkommen!
Freitag, 5.10.2012, 16.45-18.15 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Bibiana Reinelt

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

2153 Deutsch B1-B2

Für leicht fortgeschrittene Deutschlerner, die die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ bestanden haben oder die Grundstufe A1/A2 abgeschlossen haben. Wir wiederholen und vertiefen die Kenntnisse auf dem Niveau B1, B1+. Nicht nur die Grammatik steht im Vordergrund, sondern auch das Lesen, Hören, Schreiben und natürlich das Kommunizieren im Alltag. Fortsetzung des Herbstsemesters, Aspekte, Mittelstufe Deutsch, ab Lektion 9. Aber auch Neu- und Seiteneinsteiger sind willkommen!
Freitag, 5.10.2012, 18.30-21.00 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Bibiana Reinelt

2155 Hauptkurs Deutsch als Fremdsprache B2

Für alle, die die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ bestanden haben oder bereits an einem Brückenkurs B1 bis B2 teilgenommen haben. Der Kurs enthält eine breite Palette aus geschlossenen und freien Übungsformen, die die Teilnehmer zur Niveaustufe B2 führen. Ein besonderer Wert wird in diesem Kurs auf die Grammatik gelegt.
Freitag, 28.9.2012, 18.00-20.30 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 125,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Elena Konrad

2156 Deutsch C1

Sie sprechen schon sehr gut Deutsch, möchten Ihre Deutschkenntnisse aber erweitern und vertiefen? Dann ist dies der richtige Kurs. Er richtet sich an alle, die das Niveau B2 erreicht haben. Wer sich nicht sicher ist, ob er die nötigen Vorkenntnisse hat, kann jeden Donnerstagvormittag einen Einstufungstest bei der vhs Landsberg ablegen. Bitte melden Sie sich hierfür an unter der Telefonnummer 08191 128 112.
Lehrgangsunterlage: Aspekte 3, Teil 1
Mittwoch, 10.10.2012, 9.00-11.30 Uhr, 7 Vormittage,
Gebühr: 58,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Andrea Kortländer

Sie haben Interesse an einer Sprachprüfung?
An vielen bayerischen Volkshochschulen können Sie international anerkannte Prüfungen in 10 Sprachen ablegen.

Bayerischer bvv Volkshochschulverband e.V.

Sie haben Fragen dazu?
Auf der neuen Datenbank für Prüfungen finden Sie alle Antworten:

- Welche Sprachprüfungen und Prüfungsanbieter gibt es?
- Was sind die Inhalte der Prüfung?
- Wie finde ich eine Sprachprüfung in meiner Nähe?
- Bei welcher Volkshochschule kann ich mich persönlich beraten lassen?
- Welches Sprachniveau habe ich?
- Wie hoch ist die Prüfungsgebühr? Wo sind die Sprachprüfungen anerkannt?

Unsere Sprachprüfungen orientieren sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen** (GER).

Das bedeutet für Sie:

- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar.
- Ihr Prüfungsergebnis ist international anerkannt.

Alle Informationen finden Sie unter www.vhs-sprachpruefungen.de

Unsere Partner

telc LANGUAGE TESTS · GOETHE-INSTITUT · UNIVERSITY of CAMBRIDGE ESOL Examinations · TestDaF · institut français · Swedex · CVCL CENTRO VALUTAZIONE CERTIFICAZIONE LINGUISTICA

optikuss
Optik am Lechwehr

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

2159 Prüfungsvorbereitung „Zertifikat Deutsch“

Dieses Prüfungstraining bietet nicht nur eine gründliche Vorbereitung auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“, sondern ermöglicht eine objektive Beurteilung des gegenwärtigen Leistungsstandes auf dem Niveau B1. Die Hinweise, Tipps und Strategien zur Prüfung führen die Teilnehmer Schritt für Schritt an sie heran. Mit einigen Modelltests kann die Prüfung realitätsnah geübt werden. Am 08.12.2012 wird die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ durchgeführt. Anmeldeschluss zur Prüfung ist der 30.10.2012.
Samstag, 17.11.2012, 10.00-13.30 Uhr, 3 Samstage,
Gebühr: 48,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Elena Konrad

2160 Prüfung „Zertifikat Deutsch“

Das Zertifikat Deutsch ist eine international anerkannte Deutschprüfung auf B1-Niveau. Prüfungsteilnehmende können mit einer erfolgreich abgelegten Sprachprüfung ihre Sprachkenntnisse im Rahmen einer international anerkannten Kompetenzskala dokumentieren. Sie können damit nachweisen, dass sie die erlernte Sprache in vielen Situationen des täglichen Lebens sowie im vertrauten beruflichen Umfeld, in denen die Sprache als Umgangs- oder Geschäftssprache verwendet wird, situationsgerecht einsetzen können. Dies bedeutet konkret, dass Lernende alle für sie wichtigen Situationen im privaten und im beruflichen Umfeld sprachlich bewältigen können. **Anmeldeschluss:** 30.10.2012. Teilnehmer, die bei der VHS Landsberg einen Deutschkurs besuchen, bezahlen die ermäßigte Gebühr von 110,00 EUR.
Samstag, 8.12.2012, 8.00-17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 160,00 EUR (ermäßigte Gebühr 110,00 EUR), Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Viola Griesinger-Hopf, Dorothea Neudecker

RECHTSCHREIBUNG

2170 Was Sie schon immer über die deutsche Rechtschreibung wissen wollten...

Vielleicht kennen Sie ja auch diese Situation: Sie sitzen über einem Schriftstück, aber bei einigen Wörtern sind Sie sich nicht ganz sicher, wie man sie jetzt schreibt! Denn seit der endgültigen Reformierung der deutschen Rechtschreibung im Jahr 2006 hat sich doch einiges verändert, aber wer die Schulzeit schon hinter sich hatte, hatte kaum Gelegenheit, sich mit diesen Veränderungen vertraut zu machen. Diese Wissenslücke möchte die Referentin mit ihrem Vortrag schließen. Sie werden über die deutsche Rechtschreibung im Allgemeinen, vor allem aber über die Neuregelungen in den Bereichen Getrennt- und Zusammenschreibung, Groß- und Kleinschreibung sowie Worttrennung und Zeichensetzung informiert. Es gibt Gelegenheit für Nachfragen.
Montag, 19.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Viola Griesinger-Hopf

Viola Griesinger-Hopf: Von 1978 bis 1984 habe ich an der LMU München Germanistik und Kunstgeschichte studiert. Seit 1999 gebe ich an der VHS Landsberg Kurse im Bereich „Deutsch als Fremdsprache“. Nachdem die VHS Landsberg im Jahr 2003 sehr erfolgreich mit dem Projekt „Der Zukunft Inhalt geben“ einen ersten Schritt in Richtung Integration von Migranten getan hat, leite ich seit 2006 staatlich geförderte Integrationskurse.

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

Schülerhilfe! Landsberg
Telefon: 4017057
Wenn Nachhilfe, dann richtig!
Keine Experimente, es sind Ihre Kinder!
www.schuelerhilfe.de

UNSER TIPP

1105 EDV Grundlagen in einfachem Deutsch

Sind Sie noch unsicher im Umgang mit der deutschen Sprache? Haben Sie Angst, in einem Computerkurs nichts zu verstehen? Dieser Kurs wendet sich extra an Sie: Wir arbeiten langsam, klar und verständlich. Windows-Basics; Word: Briefe schreiben, Hilfe für die deutsche Rechtschreibung, fertige Texte nutzen; Internet: Rechtschreibung und Übersetzungshilfen, Sprachen lernen im Internet, Softwaretipps zum Sprachenlernen.
Dienstag, 16.10.2012, 23.10.2012, 6.11.2012, 13.11.2012, 20.11.2012, 27.11.2012, 4.12.2012,11.12.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 8 Vormittage, Gebühr: 160,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

4105 Deutsche Schrift – Arbeitskreis

Schriftkenntnisse in Kurrent – Sütterlin sind Voraussetzung
Anhand einer einfachen Schrift (Antiqua) üben wir das Schreiben mit Stahlfedern in verschiedener Art und Breite und schreiben dann in deutscher Handschrift. Diese lässt sich hervorragend kalligraphisch einsetzen, und es entstehen Kunstwerke schöner Schriftbilder. Außerdem lesen wir längere Schriftstücke aus verschiedenen Jahrhunderten, gehen auf die aus dem Hörverstehen entstandene Rechtschreibung ein und lernen alte Redewendungen kennen. Bitte mitbringen: Schulschreibheft DIN A5 oder 4, Lineatur 1, Bleistift, Stärke HB, Schönschreibfüller (schmalste Breite 1,5 mm) oder Federhalter, schmale Bandzugfeder 1,1 oder 1,5 mm, Markentinte. Die Kosten für Schriftbilderkopien in Höhe von 2,00 EUR sind an die Kursleiterin zu entrichten. Die Kursleiterin bringt Schreibfedern zum Probeschreiben mit. Federn und Federhalter können auch bei ihr erworben werden (Feder 1,20 EUR, Halter 1,35 EUR).
Dienstag, 27.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: 15,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0,
Leitung: Elisabeth Schwab

ENGLISCH

GRUNDSTUFE

2200 Englisch Kompakt A1 NEU

Intensivkurs
Wie wär‘s mit einem guten Vorsatz zum Neuen Jahr? Wir beginnen in diesem Kompaktkurs wirklich ganz von vorn. Das bedeutet, dass Sie keine Vorkenntnisse mitbringen müssen. Das Lehrbuch wird am ersten Tag besprochen.
Samstag, 12.1.2013, 9.00-12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Renate Sievers

2201 Business English for Beginners A1 NEU

Intensivkurs
Dieser Kurs richtet sich an alle Angestellten in Büroberufen, Sachbearbeiter/innen und Führungskräfte. Sie lernen Grundkenntnisse sowie den Wortschatz für das Telefonieren, E-mail schreiben, Small talk und vieles mehr. Nach 10 Intensivabenden haben Sie das Niveau A1 erreicht und können im Frühjahrssemester mit A2 anschließen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit 5 bis 10 Teilnehmern.
Mittwoch, 26.9.2012, 19.00-21.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 106,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,
Leitung: Josefine Dinauer

2203 Englisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie spielerisch, wichtige Alltagssituationen in englischer Sprache zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und interessante Ausflüge in die englische Sprachkultur ermöglichen einen lebendigen Unterricht, der alle Sinne anspricht und Sie zum Weitermachen motiviert. Lehrbuch: next, A1 ab Lektion 4

Donnerstag, 4.10.2012, 11.00-12.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Angela Guthmann

2204 Englisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: next A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 7

Sie wollen gerne Ihre Englischkenntnisse auffrischen, haben aber keine Lust auf Grammatik- und Vokabelpauken? In diesem Kurs lernen Sie spielerisch, wichtige Alltagssituationen in englischer Sprache zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und interessante Ausflüge in die englische Sprachkultur ermöglichen einen lebendigen Unterricht, der alle Sinne anspricht und Sie zum Weitermachen motiviert.

Donnerstag, 27.9.2012, 9.15-10.45 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Angela Guthmann

2205 Englisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: next A1 (Hueber-Verlag), ab Lektion 7

Sie wollen gerne Ihre Englischkenntnisse auffrischen, haben aber keine Lust auf Grammatik- und Vokabelpauken? In diesem Kurs lernen Sie spielerisch, wichtige Alltagssituationen in englischer Sprache zu meistern. Abwechslungsreiche Rollenspiele und interessante Ausflüge in die englische Sprachkultur ermöglichen einen lebendigen Unterricht, der alle Sinne anspricht und Sie zum Weitermachen motiviert.

Montag, 1.10.2012, 9.30-11.00 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,
Leitung: Angela Guthmann

2206 Englisch A1

Lehrgangsunterlage: next A1/1 ab Lektion 12

Montag, 1.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,
Leitung: N.N.

TIP: Einkaufen vor Ort spart Zeit und Geld.
Extrabonus: Sie treffen nette Leute!
Autofahrer -lich willkommen.
Wir ersetzen 1 € Ihrer Tiefgaragengebühr beim Einkauf ab 10 €!
SCHUHHAUS
PFLANZ
86899 Landsberg am Lech · Vorderer Anger 274
Mit Pflanz-Schuhen immer einen Schritt voraus.

2207 Englisch A1

Lehrgangsunterlage wird im Kurs bekanntgegeben. Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs ist für Einsteiger nicht geeignet.

Dienstag, 2.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Heidi Bevan

2208 Englisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Montag, 8.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 11 Abende,
Gebühr: 55,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, A1.4,
Leitung: Sylvia Sensfuss

2209 Englisch A2

In diesem Kurs wird abwechselnd Grammatik und leichte Konversation von zwei Kursleitern unterrichtet. Lehrbuch: Living English A2, ab Lektion 7

Donnerstag, 27.9.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Helen Wolframm, Ute Fiebich

2210 Easy Conversation A2

Montag, 1.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Gwen Spengler

optikuss
Optik am Lechwehr

Englischprüfungen und Zertifikate

Die vhs Landsberg bietet die English-Dual-Level-Prüfung A2-B1 regelmäßig jedes Semester an. Bitte fragen Sie in der vhs nach Terminen, Inhalten und Gebühren. Alle Informationen über Sprachprüfungen an Volkshochschulen finden Sie unter: http://www.vhs-sprachpruefungen.de.

Die vhs Augsburg ist Prüfungszentrum für die Cambridge-Prüfungen. Die Cambridge ESOL Prüfungen sind weltweit anerkannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse akzeptiert. Die vhs Augsburg bietet folgende allgemeinsprachlichen Prüfungen an:

- KET (Key English Test) auf Niveau A2
- PET (Preliminary English Test) auf Niveau B1
- FCE (First Certificate in English), Niveau B2
- CAE (Certificate in Advanced English), Niveau C1
- CPE (Certificate of Proficiency in English), Niveau C2

telc LANGUAGE TESTS

UNIVERSITY of CAMBRIDGE ESOL Examinations

Außerdem führt sie die Prüfungen für das BEC (Business English Certificate) auf den Stufen Preliminary (B1), Vantage (B2) und Higher (C1) durch.

Informationen zu den Terminen erhalten Sie in der vhs Landsberg oder in Augsburg unter www.vhs-augsburg.de.

Maler Ratzka

2211 Englisch A2

Lehrbuch: Living English A2, ab Lektion 7
**Donnerstag, 27.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Ute Fiebich**

2212 Englisch Kompakt VIII A2+

Intensivkurs

Dieser Kompaktkurs startete als Anfängerkurs. Die Teilnehmer haben inzwischen das Niveau A2 erreicht. Wir setzen diese Serie fort und arbeiten wie besprochen ohne Buch, dafür mit viel Spaß und Freude an der englischen Sprache. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Kenntnisse der Niveaustufe A2 oder Besuch der Module I bis VII werden vorausgesetzt.
**Samstag, 29.9.2012, 6.10.2012, 13.10.2012, 20.10.2012,
jeweils 9.00-12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Renate Sievers**

MITTELSTUFE

2213 Intensive Technical English, A2-B1

Ihr Englisch ist eigentlich ganz in Ordnung, aber beim Erklären technischer Sachverhalte am Telefon, in Besprechungen oder per Mail kommen Sie ins Schleudern? Das lässt sich ändern! In diesem Intensivkurs in kleiner Gruppe erhalten Sie das „Rüstzeug“ dafür. Wir wiederholen die wichtigsten Grammatikregeln und erarbeiten zahlreiche Vokabelfelder im technischen Bereich. Gerne können Sie Materialien aus Ihrem eigenen Arbeitsgebiet am ersten Kurstag mitbringen.
Lehrbuch: Technical English at Work A2-B1, Cornelsen Verlag
**Samstag, 12.1.2013, 26.1.2013, jeweils 9.30-15.00 Uhr,
2 Samstage, Gebühr: 58,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Andrea Herboth-Schierhölter**

Hello everybody! Englisch zu lernen soll Ihnen genauso viel Spaß machen, wie es mir seit 15 Jahren Freude macht, es zu unterrichten. Als ausgebildete Übersetzerin und Dolmetscherin liegt mein Schwerpunkt auf Business English-Kursen bei der vhs und in Firmen. Ebenso gern unterrichte ich aber auch allgemeinsprachliches Englisch und gebe Kurse an Kindergärten. In meinen kurzweiligen, abwechslungsreichen Kursstunden haben Sie als Teilnehmer immer wieder Grund zum Lachen – und absolvieren dabei doch ein straffes Programm.

2214 Englisch für Junggebliebene A2-B1

Konversationskurs

Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können.
**Montag, 1.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Judith Walz**

NÄGELE
BETTEN & MEHR
Mo. – Fr. durchgehend von 9 – 18 Uhr, Sa. durchgehend von 9 – 14 Uhr geöffnet
Landsberg Lechwiesenstraße 66 Telefon (08191) 5 95 22 im Lechland Einkaufspark
Stadtbushaltestelle und kostenlose Parkplätze direkt vor dem Geschäft

2217 Englisch intensiv

für Sekretariat, Assistenz und Marketing B1

Bringen Sie das, was Sie sagen möchten, auf den Punkt! In diesem Intensivkurs erhalten Sie das „Rüstzeug“ für die Kommunikation im Sekretariat oder Marketing im internationalen Umfeld: E-mails schreiben, telefonieren, einfach und doch gut verständlich texten. Wir wiederholen die wichtigsten Grammatikregeln und Vokabelfelder. Dazwischen gibt es aber auch immer Gelegenheit zum freien Sprechen und Spaß haben!
Kursbuch „Basis for Business B1“, Cornelsen Verlag
**Samstag, 6.10.2012, 20.10.2012, 17.11.2012, jeweils 9.30-15.00 Uhr,
3 Samstage, Gebühr: 87,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Andrea Herboth-Schierhölter**

2218 Englisch in Alltagssituationen B1

You need English mainly for travelling or in everyday-situations, but not all the grammar? Then welcome to our class! We enjoy talking a lot, but also work with texts. Come and join us. Das Lehrbuch wird am ersten Tag bekanntgegeben.
**Dienstag, 2.10.2012, 10.15-11.45 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Sabine Berndl**

2219 Englisch B1

Arbeitsunterlage: New Headway Pre-Intermediate, ab Lektion 11
**Dienstag, 2.10.2012, 18.45-20.15 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, A1.4,
Leitung: Sylvia Sensfuss**

2220 Paukstudio Englisch

für die 10. Klasse Realschule

In einer kleinen Gruppe werden alle wichtigen Stoffgebiete, d. h. grammar, listening and writing wiederholt und geübt. Der Kurs ist auch für Schüler des M-Zweig geeignet. **Nicht am 26.10.2012**
**Freitag, 5.10.2012, 15.00-16.00 Uhr, 9 Nachmittage,
Gebühr: 38,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Helen Wolframm**

2221 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung

Dieser Kurs bereitet auf den mündlichen Teil der Abschlussprüfung vor und umfasst alle drei Bereiche der mündlichen Prüfung.
**Freitag, 11.1.2013, 15.00-16.00 Uhr, 4 Nachmittage,
Gebühr: 17,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Helen Wolframm**

2222 Englisch B1

Arbeitsunterlage: Living English B1, ab Lektion 5
**Dienstag, 2.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Informatik III,
A 1.3, Leitung: Judith Walz**

2223 Englisch B1

Arbeitsunterlage: Language Leader, Pre-Intermediate, ab Lektion 6
Please feel free to join us, well be working with „Language Leader Pre-Intermediate“, from Unit 6 onward. There's lots of talking, fun and activities going on.
**Dienstag, 2.10.2012, 8.30-10.00 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Sabine Berndl**

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

2225 Englisch B1-B2

Konversationskurs

This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.

Donnerstag, 27.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 68,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen,
Leitung: Renate Sievers

2226 English Conversation Course B2

You would like to practise speaking in a pleasant group with interesting topics? This course is the right place to have good conversations with nice people.

Mittwoch, 26.9.2012, 9.30-11.00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Josefine Dinauer

2227 American English Conversation, B2

A chance to talk and talk and improve your fluency.

Donnerstag, 27.9.2012, 19.00-20.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Steven Hicks

Nehmen Sie für Ihre Berufliche Bildung, die Bildungsprämie in Anspruch! Die Bundesregierung fördert die Teilnahme mit 50 Prozent der Kursgebühr. Nähere Informationen zur Bildungsprämie auf Seite 6, im Internet unter www. bildungspraemie.info oder bei der nächsten Beratungsstelle in Buchloe, Telefon 08241 90233

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

2228 Kommunikationstraining Englisch B2

Wirtschaftsenglisch, Briefstile und Korrespondenz, sicheres Telefonieren, wirkungsvolle Kommunikation und Sprechsicherheit, Entwicklung von Sprachgefühl, Rollenspiele, Kompetenztraining. Dieser Kompaktkurs zielt auf die sichere Verwendung der englischen Sprache in Beruf und Alltag. Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern.

Montag, 8.10.2012,
18.30-20.00 Uhr, 7 Abende,
Gebühr: 56,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Karl Auwärter,
Dipl. Dolmetscher

Der Kursleiter verfügt über langjährige Erfahrung als Sprachtrainer, Übersetzer und Dolmetscher.

FORTGESCHRITTEN

2229 Read and Discuss English C1

We are going to read and discuss literature extracts and also practise every day situations with native speakers.

Mittwoch, 26.9.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Helen Wolframm, Gwen Spengler

2231 Advanced English C1-C2, Conversation

Donnerstag, 27.9.2012, 10.30-12.00 Uhr, 13 Vormittage,
Gebühr: 65,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Anne Rücker

Optikuss
Optik am Lechwehr

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

FRANZÖSISCH

GRUNDSTUFE

NEU

2300A Französisch Kompakt

Modul 1: Bekanntschaft-Unterkunft

Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit - und mit viel Spaß - ausreichende Französischkenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Frankreich zurecht zu finden. Sie können sich auch für jedes einzelne Modul anmelden, um bestimmte Inhalte zu wiederholen und zu vertiefen. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Bon voyage (Cornelsen Verlag) Der Kurs findet Freitagabend und Samstaqvormittag statt. Arbeitsunterlage: Bon Voyage von Cornelsen, Lektion 1-2. Für Lerner ohne Vorkenntnisse.
Freitag, 12.10.2012, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 13.10.2012, 9.30-12.30 Uhr, Freitag, 26.10.2012, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 27.10.2012, 9.30-12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Fabienne Senkel

2300B Französisch Kompakt

Modul 2: Essen und Trinken - Einkäufe

Beschreibung siehe Kurs Nr. 2300A
Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Bon voyage (Cornelsen Verlag) Der Kurs findet Freitagabend und Samstaqvormittag statt.**Voraussetzung zur Teilnahme:** Besuch des Kurses 2300A oder vergleichbare Vorkenntnisse.
Arbeitsunterlage: Bon Voyage von Cornelsen, Lektion 3-4
Freitag, 9.11.2012, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 10.11.2012, 9.30-12.30 Uhr, Freitag, 23.11.2012, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 24.11.2012, 9.30-12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Fabienne Senkel

2300C Französisch Kompakt

Modul 3: Unterwegs zurecht kommen

Beschreibung siehe Kurs Nr. 2300A
Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit: Bon voyage (Cornelsen Verlag). Der Kurs findet Freitagabend und Samstagvormittag statt. **Voraussetzung zur Teilnahme:** Besuch des Kurses 2300B oder vergleichbare Vorkenntnisse. **Arbeitsunterlage:** Bon Voyage von Cornelsen, Lektion 5-6
Freitag, 11.1.2013, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 12.1.2013, 9.30-12.30 Uhr, Freitag, 25.1.2013, 18.00-21.00 Uhr, Samstag, 26.1.2013, 9.30-12.30 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Fabienne Senkel

2301 Französisch A1 Neu!

freelearning vhs

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben. Der Kurs wird durch eine Internetplattform begleitet.
Dienstag, 2.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

2302 Französisch 55+ A1 NEU!

freelearning vhs

Für Lerner ohne Vorkenntnisse

In diesem Französischkurs bestimmen Sie als reine Anfänger/innen ohne jegliche Vorkenntnisse das Lerntempo. Ohne Stress und ohne das „Abarbeiten“ eines Pensums wird Ihnen ein besonders leichter Einstieg in die französische Sprache ermöglicht. Sie erlernen die wichtigsten Redewendungen, die Sie brauchen, um sich in wichtigen Alltagssituationen auf Französisch verständigen zu können. Sie hören CDs, üben das Sprechen und erfahren Interessantes und Nützliches zu jedem Thema. Der Kurs ist von einer Online-Plattform begleitet. Arbeitsbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Mittwoch, 10.10.2012, 15.30-17.00 Uhr, 14 Nachmittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Fabienne Senkel

2303 Französisch A1

freelearning vhs

Lehrbuch: Perspectives Neu 1, ab Lektion 6
Lernen Sie erwachsenengerecht Französisch mit lebensnahen, authentischen Texten und abwechslungsreichen Übungen. Die Themen beziehen sowohl Landestypisches als auch Berufliches mit ein und fördern so das Lernen der Sprache und die Kommunikationslust. Eine begleitende Freelearningplattform wird parallel angeboten. Seiteneinsteiger willkommen.
Donnerstag, 4.10.2012, 10.30-12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Fabienne Senkel

2304 Französisch A1

freelearning vhs

Lehrbuch: Voyages 1, ab Lektion 7
Der Kurs wird durch eine Internetplattform begleitet.
Dienstag, 2.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

2305 Französisch A1

Lehrbuch: Perspectives NEU A1, ab Lektion 7. Seiteneinsteiger willkommen.
Donnerstag, 27.9.2012, 8.15-9.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: M.A. Anne Fonteyne

2306 Französisch A2

Lehrgangsunterlage: Perspectives Neu, Band A2, ab Lektion 1
Montag, 1.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: M.A. Anne Fonteyne

2307 Französisch A2

freelearning vhs

Der Kurs wird durch eine Online-Plattform im Internet begleitet. Lehrgangsunterlage: Perspectives (neu) A2, ab Lektion 3
Donnerstag, 27.9.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Marianne Ollfisch

2308 Französisch A2

freelearning vhs

Der Kurs wird durch eine Online-Plattform im Internet begleitet. Lehrgangsunterlage: Perspective, A2, ab Lektion 6
Donnerstag, 27.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Marianne Ollfisch

MITTELSTUFE

freelearning vhs

2309 Französisch auffrischen A2-B1

Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, haben Sie hier die Gelegenheit, Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das freie Sprechen zu trainieren.
Sie haben gleichzeitig Zugang zu einer begleitenden Freelearningplattform im Internet, auf der begleitendes Unterrichtsmaterial zur Verfügung steht. Die Plattform bietet Ihnen auch die Möglichkeit, mit der Dozentin und anderen Kursteilnehmern zu kommunizieren.
Dienstag, 2.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Fachraumbau B 1.1, Leitung: Fabienne Senkel

2310 Französisch B1

Arbeitsunterlage wird am ersten Kurstag bekanntgegeben. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen! Wissensunterschiede können durch gezielte Wiederholungen ausgeglichen werden.
Dienstag, 2.10.2012, 10.30-12.00 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

freelearning vhs

2311 Französisch auffrischen B2

Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihre Französischkenntnisse wieder auffrischen wollen, haben Sie hier die Gelegenheit, Vokabeln und Grammatik zu wiederholen und das freie Sprechen zu trainieren. Der Kurs wird durch eine Onlineplattform im Internet begleitet.
Donnerstag, 4.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 85,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Fabienne Senkel

2312 Französisch B2+, Conversation en français

Vous aimez la langue française! Alors je vous propose des soirées intéressantes avec des discussions et des activités ludiques. Vous allez avoir la possibilité d'enrichir votre vocabulaire, de pratiquer vos connaissances et de les rafraîchir.
Dienstag, 2.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Fachraumbau B 1.1, Leitung: Fabienne Senkel

2313 Französisch B2+, Conversation

Neben der Konversation wiederholen Sie immer wieder die Grammatik.
Dienstag, 2.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 12 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Marianne Ollfisch

UNSER TIPP:

3962 Cuisiner en parlant français

„Spécial sauces" que se soit des vinaigrettes, des beurres, de la béchamelle ou des coulis, se sera une découverte de toute une palette de bonnes recettes pour accompagner les mets. Je vous invite à passer une soirée sympathique en apprenant à cuisiner de nouveaux plats, tout en rafraîchissant vos connaissances de la langue française. Das Materialgeld in Höhe von ca. 10,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben und ein Getränk.
Donnerstag, 15.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Fabienne Senkel

ITALIENISCH

2400 Sprachenclub

Wir treffen uns jeden zweiten und vierten Freitag im Monat um 20.00 Uhr zu zwanglosen Gesprächen in italienischer Sprache.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Freitag, 12.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 11 Abende, keine Gebühr, Ort: Pizzeria Forum, Münchner Straße, Leitung: Dr. Eraldo Coari

GRUNDSTUFE

UNSER TIPP

3956 Italienisches Buffet

Bravissimo, köstliches Italien! Die beschwingte Lebensart prägt die kreative und raffinierte Küche Italiens: Antipasti, Pasta, Risotto, Fisch & Fleisch und natürlich leckere Desserts kommen auf unser Buffet. Buon appetito! Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 10,- Euro.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, evtl. Schürze und ein Getränk sowie Behälter für Kostproben.
Donnerstag, 17.1.2013, 18.00-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Krieger

2401 Italienisch A1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird am ersten Abend besprochen.
Mittwoch, 10.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2402 Italienisch Intensiv

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Der Kurs richtet sich an alle, die in einer kleinen Gruppe sehr schnell und intensiv italienisch lernen möchten. Sie lernen wichtige Grammatik und üben das freie Sprechen in verschiedenen Alltagssituationen und im Urlaub.
Montag, 1.10.2012, 9.00-11.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 133,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Davide Alfinito

Ich bin 30 Jahre alt und komme aus Battipaglia (Kampanien - Süditalien). An der Università per Stranieri in Perugia (Umbrien) habe ich Kommunikation und Internationale Beziehungen studiert. Sprachen sind meine Leidenschaft. Meine Interessen sind außerdem Reisen, Geschichte und Kultur. Deshalb bin ich in meinem Leben schon ein wenig in der Welt herumgekommen und habe u. a. in Japan, Polen, Costa Rica und den Niederlanden gewohnt. Bereits während meiner Zeit an der Universität habe ich Italienisch unterrichtet. Ich bin an verschiedenen Volkshochschulen als Dozent tätig und freue mich immer wieder, neue nette Leute kennen zu lernen, die an meiner Muttersprache und Kultur interessiert sind.

2403 Italienisch A1-A2

Corso intensivo – Modul 1: für Einsteiger
An zwei Wochenenden lernen Sie die italienische Sprache kennen. Nur Mut! Lehrbuch: Chiaro A1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
Freitag, 5.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 6.10.2012, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 12.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 13.10.2012, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2404 Italienisch A1-A2

Corso intensivo – Modul 2: mit leichten Vorkenntnissen
Sie erweitern Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Ein einfaches Gespräch zu führen, wird Ihnen danach keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Lehrbuch: Chiaro A1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
Freitag, 9.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 10.11.2012, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 16.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 17.11.2012, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2405 Italienisch A1-A2

Corso intensivo – Modul 3: mit Vorkenntnissen
Sie beginnen mit leichter Konversation und lernen, etwas komplexere Sprachstrukturen anzuwenden: Ihr für den Urlaub nötiges Italienisch. Lehrbuch: Chiaro A1. Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
Freitag, 7.12.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 8.12.2012, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 14.12.2012, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 15.12.2012, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

Optikuss
Optik am Lechwehr

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

2406 Italienisch A1-A2

Corso intensivo – Modul 4: mit Vorkenntnissen
Mit dem vierten Modul haben Sie Band 1 der Lehrgangsunterlage „Chiaro“ abgeschlossen. Sie können nun behaupten: „Ich spreche (un pochino) italienisch. „Bella figura“ garantiert! Bitte bringen Sie das Lehrbuch am ersten Abend mit.
Freitag, 11.1.2013, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 12.1.2013, 10.00-13.00 Uhr, Freitag, 18.1.2013, 18.30-21.30 Uhr, Samstag, 19.1.2013, 10.00-13.00 Uhr, 4 Tage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Dr. Sabrina Biordi

2407 Italienisch A1

Lust auf Italienisch?
Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: Chiaro A1, ab Lektion 3.
Dienstag, 2.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2408 Italienisch A1

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen. Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 1 ab Lektion 8
Mittwoch, 26.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Dr. Marina Platsch-Goliani

2409 Italienisch A1

Lehrbuch: Allegro, Band 1, ab Lektion 10
Dienstag, 2.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Gabriella Schietinger

2410 Italienisch A2

Lehrbuch: Allegro, A2, ab Lektion 1. In diesem Kurs legen wir viel Wert auf das Sprechen und üben verschiedene Situationen im Alltag.
Freitag, 28.9.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Cristina Maraschi

2411 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2, ab Lektion 1
Dienstag, 2.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Susanne Ricci

2413 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2, ab Lektion 3
Montag, 1.10.2012, 10.45-12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Susanne Ricci

2414 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2, ab Lektion 8
Mittwoch, 26.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4, Leitung: Corinna Billes

2415 Italienisch A2, Conversazione

Corso di conversazione per amanti della lingua e cultura italiana.
Montag, 8.10.2012, 18.00-19.30 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Windach, Hauptschule, Leitung: Francesca Röschinger

2416 Italienisch A2

Lehrgangsunterlage: Allegro, Band 2, ab Lektion 7
Montag, 1.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Susanne Ricci

2417 Italienisch A2

Arbeitsunterlage: Allegro 2, ab Lektion 11
Dienstag, 2.10.2012, 10.45-12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Susanne Ricci

MITTELSTUFE

2418 Italienisch B1

Ogni lezione discutiamo di un tema diverso prendendo spunto dalla rivista Adesso. Temi grammaticali vengono ripresi ed approfonditi.
Freitag, 28.9.2012, 10.45-12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Cristina Maraschi

2419 Italienisch B1

Lehrgangsunterlage: Allegro, B1 ab Lektion 1
Mittwoch, 26.9.2012, 10.15-11.45 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1, Leitung: Corinna Billes

2420 Italienisch B1

Arbeitsunterlage: Allegro, Band 3, B1 ab Lektion 1.
Dienstag, 2.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Gabriella Schietinger

2421 Italienisch B1, Conversazione

Discussione su temi attuali,un po‘di grammatica e tanta allegria-qesti sono gli obiettivi del nostro corso
Donnerstag, 27.9.2012, 10.45-12.15 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susanne Ricci

2422 Italienisch B1

Lehrgangsunterlage: Allegro Band 3, ab Lektion 6. Wir wiederholen und vertiefen die Grammatik und gehen in kleinen Schritten vorwärts.
Dienstag, 2.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Susanne Ricci

2424 Italienisch B1, Corso di Lettura

Leggiamo insieme un libro da noi scelto, ne discutiamo e ripetiamo la grammatica. Arbeitsunterlage: wird im Kurs bekanntgegeben
Donnerstag, 27.9.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage, Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Susanne Ricci

2425 Italienisch B1

Conversazione et lettura
Temi attuali, lettura (Tabucchi), la ripetizione e l’approfondimento della grammatica sono la base di questo corso.
Mittwoch, 26.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Susanne Ricci

2430 **Italienisch Konversation am Samstag B1-B2** NEU

Per chi ha giá una buona conoscenza della lingua italiana. Discuteremo di temi di attualitá e di cultura prendendo spunto da diversi libri o riviste. Temi grammaticali verranno approfonditi.
Samstag, 29.9.2012, 10.00-11.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0,
Leitung: Cristina Maraschi

SPANISCH

GRUNDSTUFE

2500 **Spanisch A** NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse
Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.
Montag, 8.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Liliana Horn

2501 **Spanisch A1** NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse
Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.
Dienstag, 9.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Liliana Horn

2502 **Spanisch Kompakt I** NEU

Intensivkurs – Für Lerner ohne Vorkenntnisse.
Mit diesen drei Kompakt-Kursen erwerben Sie in kürzester Zeit - und mit viel Spaß - ausreichende Spanisch Kenntnisse, um sich in allen wichtigen Alltagssituationen in Spanien und Hispanoamerika zu Recht zu finden und erreichen damit die Niveaustufe A1 des Europäischen Referenzrahmens. Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag
Samstag, 29.9.2012, 6.10.2012, 13.10.2012, 20.10.2012,
jeweils 9.00-12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2503 **Spanisch Kompakt II**

Intensivkurs – Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen
Dieses Modul baut auf Kurs 2502 auf.
Arbeitsunterlagen: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit CD, Klett Verlag
Samstag, 10.11.2012, 17.11.2012, 24.11.2012, 1.12.2012,
jeweils 9.00-12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2504 **Spanisch Kompakt III**

Intensivkurs
Dieses Modul baut auf Kurs 2503 auf
Samstag, 12.1.2013, 19.1.2013, 26.1.2013, 2.2.2013,
jeweils 9.00-12.00 Uhr, 4 Samstage, Gebühr: 70,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3:5, Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

2505 **Spanisch A1**

Für Lerner mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Lektion 4
Donnerstag, 27.9.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Maria Villela-Beckmann

2506 **Spanisch A1**

Lehrbuch: Con gusto A1 (Klett Verlag), Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6B. Für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen.
Montag, 1.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2507 **Spanisch A1**

Lehrbuch: Caminos neu, Band 1, ab Lektion 7C
Donnerstag, 27.9.2012, 18.20-19.50 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Maria Villela-Beckmann

2508 **Spanisch**

Grammatik für Schüler (8. und 9. Klasse)
Wir üben die Grammatik, vor allem 1. und 2. Vergangenheit und das Imperfekt.
Freitag, 19.10.2012, 15.00-16.30 Uhr, 5 Nachmittage,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2509 **Spanisch**

Grammatik für Schüler (8. und 9. Klasse)
Die Kursleiterin vermittelt den Einstieg in „El Subjuntivo".
Freitag, 25.1.2013, 15.00-16.30 Uhr, 2 Nachmittage,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2510 **Spanisch A2**

Aprendemos el pasado en todas sus formas. Hablamos con el conocimiento que tenemos. Lehrbuch: con gusto, Band 2, ab Lektion 2
Mittwoch, 26.9.2012, 9.30-11.00 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2511 **Spanisch A2**

Lehrgangsunterlage: Caminos Neu, Band 2, ab Lektion ?
Vamos a repasar y a aprender nuevos tiempos, vamos a hacer conversacin y exposiciones sobre temas de interes de los alumnos.
Montag, 1.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Liliana Horn

MITTELSTUFE

2516 **Conversación A2-B1** NEU

Hablar, es la mejor forma de comunicarnos.
Donnerstag, 27.9.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Maria Villela-Beckmann

2517 **Spanisch B1-B2**

Espanola avanzado
La Gramatica y la comunicacion son importantes. Lehrbuch: Caminos neu 3, ab Lektion 4
Montag, 1.10.2012, 8.30-10.00 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

optikuss
Optik am Lechwehr

2518 Spanisch B1-B2

Espanol avanzado

Trabajamos con el libro y con material extra, que nos ayuda en la comunicacion. Lehrbuch: Caminos neu 3, ab Lektion 3

Dienstag, 2.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2519 Spanisch B1

Arbeitsunterlage „Con gusto B1" Lehr- und Arbeitsbuch (Klett Verlag). Este curso se dirige a estudiantes que desean perfeccionar el español. En la clase vamos a entrenar las cuatro destrezas: la comprensión auditiva y de lectura,la expresión oral y escrita. El punto fuerte va a ser la conversación y la escritura. ¡Bienvenidos!

Donnerstag, 27.9.2012, 19.30-21.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Fachraumbau B 0.7, Leitung: Claudia Pena Rodriguez

2520 Spanisch B2, Conversación

En este curso utilizaremos para nuestra clase un recurso multimedia: WIKI. En este WIKI editaremos temas y materiales (vídeos, enlaces, ejercicios) que nos servirán de apoyo y pretexto para nuestra clase de conversación.

Donnerstag, 27.9.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,
Leitung: Maria-Dolores Rodriguez

SONSTIGE SPRACHEN

2601 Neugriechisch A1

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs ist nicht für Anfänger geeignet. Lehrgangsunterlage wird im Kurs bekanntgegeben.

Mittwoch, 26.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Informatik III, A 1.3, Leitung: Irene Sasse

2602 Neugriechisch A2

Arbeitsunterlage: Epikinoniste ellinika, Band 2 sowie Lektüre.

Mittwoch, 26.9.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Informatik III, A 1.3, Leitung: Irene Sasse

3951 Kulinarische Spurensuche durch das Land der Griechen

UNSER TIPP

Am sonnigen Schnittpunkt dreier Kontinente finden sich die höchsten Genüsse des Mittelmeers in der Küche Griechenlands. Auberginen, Tomaten, Fleisch, Oliven, Zitronen, Knoblauch, meistens verfeinert mit duftenden Kräutern und Gewürzen, verzaubern unsere Sinne und lassen unsere kulinarischen Träume wahr werden. Nach Originalrezepten kochen wir pikante Vorspeisen (Mezedes) und wohlschmeckende, gesunde, landestypische Gerichte, die wir anschließend bei Ouzo, Wein und griechischer Musik gemeinsam genießen. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Das Materialgeld von ca. 13,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Freitag, 25.1.2013, 18.00-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Irene Sasse

Einige Kurse aus dem Programmbereich Gesundheit werden von den Krankenkassen gefördert. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse. Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die Krankenkassen die Gebühren ganz oder zumindest teilweise.

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

2603 Polnisch A1

Lehrgangsunterlage: Witam

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Für Teilnehmer, die in kleinen Schritten und ohne Lernstress ihre Grundkenntnisse verbessern und ausbauen wollen. **Intensivkurs:** Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.

Dienstag, 23.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Marianna Czul

2604 Polnisch A1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse

Das Lehrbuch wird am ersten Tag bekanntgegeben. Dieser Kurs ist für Menschen, die berufliche Kontakte in Polen haben, einen Urlaub in der polnischen Natur planen, oder die Sprache ihrer Eltern und Großeltern kennenlernen möchten. Wir wollen zusammen lernen, uns in Alltagssituationen zurechtzufinden und elementare Bedürfnisse zu äußern. Mit Hilfe der Basisgrammatik führen wir Gespräche und lernen Informationen auszutauschen. **Intensivkurs:** Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.

Mittwoch, 7.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0, Leitung: Marianna Czul

2605 Kroatisch A1

Für Lerner mit Vorkenntnissen, ab Lektion 5.

Montag, 8.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Miroslav Pazin

2605A Kroatisch A1

Lehrbuch: Nema Problema, Lektionen 3-9.

Für Lerner mit Vorkenntnissen. Der Kurs ist für Einsteiger nicht geeignet.

Dienstag, 2.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Miroslav Pazin

2606 Kroatisch A1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse

Die Lehrgangsunterlage wird am ersten Tag bekanntgegeben.

Dienstag, 2.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Kristina Vujica

2607 Kroatisch B1

Intensivkurs

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Konversation und das Kennenlernen des Landes.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Donnerstag, 27.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,
Leitung: Kristina Vujica

2609 Brasilianisch A1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und vermittelt den Teilnehmern auf abwechslungsreiche und lebendige Weise den grundlegenden Wortschatz und die grammatikalischen Strukturen zur Bewältigung von einfachen Alltagssituationen.

Donnerstag, 11.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0,
Leitung: Jürgen Maier

Tipps zur Kursauswahl und zur Einschätzung der eigenen Sprachkompetenz finden Sie auf den Seiten 20 – 21 oder unter www.vhseinstufungstest.de

2610 Schwedisch A1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekanntgegeben.
Montag, 8.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Tiina Elina Hirschbeck

Tiina Hirschbeck, geb. Martikainen stammt aus Finnland und lebt jetzt in Landsberg. Sie hat Sprach- und Erziehungswissenschaften studiert mit den Schwerpunkten Deutsch und Schwedisch. Danach hat sie an verschiedenen Schulen in ihrem Heimatland als Lehrerin gearbeitet.

2611 Finnisch A1

NEU

Für Lerner ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt- gegeben. Die Mindestteilnehmerzahl im Kurs beträgt 5 Personen.
Mittwoch, 10.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Tiina Elina Hirschbeck

2613 Arabisch A1

NEU

Intensivkurs – Für Lerner ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs vermittelt modernes Hocharabisch für den Alltag, Reisen und Geschäftsbeziehungen und gibt inspirierende Einblicke in die arabischsprachige Welt. Zusätzlich lesen wir kleine Geschichten, die wir vom arabischen auf die europäische Kultur übertragen werden. Nach diesem Kurs werden Sie arabische Wörter lesen und schreiben, sowie kurze und einfache Texte lesen und verstehen können. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben. Sie lernen in einer kleinen Gruppe. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen.
Mittwoch, 10.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Mouhcine Assad

2614 Arabisch A1

Intensivkurs

Für Lerner mit guten Vorkenntnissen. Dieser Kurs geht in das vierte Semester. Auf der Grundlage der sicheren Kenntnis der arabischen Schrift wird die Lese-, Hör- und Sprechfertigkeit weiter entwickelt. Ergänzend werden die Grammatikkenntnisse schrittweise ausgebaut. Der Kurs läuft auf der Grundlage des Lehrbuchs „Salam!“ vom Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-528830-0) ab Lektion 7, mit einer kurzen Wiederholung von Lektion 6 für den Einstieg. Die Mindestteilnehmerzahl im Kurs beträgt 5 Personen. **Teilnahmevoraussetzung:** einfache Grundkenntnisse, Kenntnis der arabischen Schrift
Montag, 1.10.2012, 18.00-19.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 112,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0,
Leitung: Dr. Wilfried Baumgarten

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie **nur**, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist, oder verschoben wird. Bitte tragen Sie Ihre Termine in den Semesterkalender auf Seite 144 ein!

Nehmen Sie für Ihre Berufliche Bildung, die Bildungsprämie in Anspruch! Die Bundesregierung fördert die Teilnahme mit 50 Prozent der Kursgebühr. Nähere Informationen zur Bildungsprämie auf Seite 6, im Internet unter www. bildungspraemie.info oder bei der nächsten Beratungsstelle in Buchloe, Telefon 08241 90233

2615 Arabisch A2

NEU

Intensivkurs

Dieser schon länger bestehende Kurs wird auf der Niveaustufe A2 fortgesetzt. Es wird mit dem Lehrbuch „Salam!“ ab Lektion 14 gearbeitet. Quereinsteiger mit guten Kenntnissen sind herzlich willkommen. Die Mindestteilnehmerzahl im Kurs beträgt 5 Personen.
Montag, 1.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 80,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0,
Leitung: Dr. Wilfried Baumgarten

2617 SALVETE

Latein für Liebhaber – 5. Semester

Lehrbuch Litora ab Lektion 17. Schwerpunkt Philosophie.
Dienstag, 16.10.2012, 19.30-21.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Elmar Bader

5506 Latein in aller Munde?

Sprechen, vielmehr schreiben wir wie die Alten Römer?

Latein sei eine tote Sprache, heißt es. Tatsächlich sind die Alten Römer ausgestorben. Ihre Sprache jedoch, das Latein, hat überlebt und erfreut sich bester Gesundheit. Zwar wird es kaum mehr gesprochen, aber es lebt fort in den romanischen Sprachen und hat größten Anteil am englischen Wortschatz. Zudem leiten sich überaus zahlreiche Fremdwörter unserer deutschen Sprache aus dem Latein ab. Ganz abgesehen von den Lehnwörtern, die schon unsere germanischen oder bajuwarischen Vorfahren von den Römern entliehen haben. Sogar echte lateinische Ausdrücke tauchen gelegentlich im Deutschen auf: quasi, gratis u.v.a. Produktnamen, Firmennamen, Vor- und Familiennamen: all das kann lateinische Wurzeln haben. Wir erforschen die lateinischen Wurzeln unseres modernen Deutsch!
Mittwoch, 14.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Karl L. Wilhelm

2620 Chinesisch A1

Intensivkus

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen. Lehrbuch: NiXing (Langenscheidt), ab Lektion 10. Der Kurs richtet sich an Lerner mit Vorkenntnissen. Er ist für Anfänger nicht geeignet.
Montag, 1.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 96,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,
Leitung: M.A. Hong Gui-Hinsel

UNSER TIPP

3954 Chinesisch-Asiatisch Kochen

Wir kochen gemeinsam original chinesische und asiatische Gerichte im Wok, schnell und einfach. Wir lernen Gewürze und Soyasoßen kennen. Wir essen gemeinsam mit Stäbchen und reichen dazu Jasmintee. Die Kursgebühr beinhaltet Lebensmittel im Wert von 8,00 EUR.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Wok (falls vorhanden), ein scharfes Messer, Küchenhandtuch, Behälter für Kostproben.
Dienstag, 6.11.2012, 18.00-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

optikuss
Optik am Lechwehr

Gesundheit

Gesundheit und Fitness

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an Gesundheitskursen. In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Kassen legen dabei Erstattungs-Kriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. In diesem Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mind. 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.

BEWEGUNG UND FITNESS

3101 Top Fit im Alter

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an, mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran..", sang bereits Udo Jürgen und er hatte mit Sicherheit Recht. Diesen Spaß gilt es zu erhalten. Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Mit regelmäßigem Training lassen sich Alterungsprozesse umkehren. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch, die Gelenke beweglich, Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Auch mit höherem Alter ist es nicht zu spät, in seine körperliche und geistige Fitness zu investieren und von der dazugewonnenen Vitalität und Lebensfreude zu profitieren.
Donnerstag, 4.10.2012, 9.15-10.15 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Margit Löffler

3102 Problemzonengymnastik

Mit speziellen Übungen kräftigen, formen und straffen wir unseren ganzen Körper.
Mittwoch, 26.9.2012, 8.00-9.00 Uhr, 15 Vormittage,
Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum,
Leitung: Astrid Freund

3103 Schwungvoll miteinander für Senioren

„Spaß an der Bewegung" heißt das Motto der auch für Einsteiger geeigneten Gymnastikstunden, die Ihnen zeigen werden, dass älter werden und ein gutes Körpergefühl sich keineswegs ausschließen.
Mittwoch, 26.9.2012, 14.00-15.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Gisela Galinski

3104 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt´s auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung. Bitte Sportkleidung und Sportschuhe tragen, Handtuch zum darauf liegen und Getränk mitbringen.
Mittwoch, 26.9.2012, 15.00-16.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3105 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3104
Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch zum darauf liegen.
Freitag, 28.9.2012, 10.00-11.00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3107 Fit mit dem FlexiFit! NEU

Fit mit dem FlexiFit! Ein Workout, das schlappe Rücken munter macht. Mit einer Fiberglasstange schütteln Sie sich fit, denn durch die Schwingung der Flexi-Bar wird nicht nur Ihre gesamte Rumpfmuskulatur stabilisiert, die Tiefenmuskulatur der gesamten Wirbelsäule wird gekräftigt, Kraft, Ausdauer und Koordination sowie Körperbewusstsein werden gefördert. Ein effektives und äußerst schonendes Training für jedes Alter und jeden Fitnessgrad! **Bitte mitbringen:** feste Schuhe, Handtuch, Getränk.
Donnerstag, 27.9.2012, 19.00-20.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal,
Leitung: Barbara Sommer

3108 Fit ab 50 – NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer" hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung. Bitte Sportkleidung und Sportschuhe tragen, Handtuch und Getränk mitbringen.
Mittwoch, 26.9.2012, 16.00-17.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3109 Fit for the winter

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer
In diesem Kurs wollen wir mit viel Musik und Bewegungsideen den gesamten Körper für den Winter fit machen. Mit einer gezielten Gymnastik, speziell auch für die Wintersportarten Skifahren, Langlaufen, Eislaufen usw. wird sowohl die Muskulatur gekräftigt und aufgebaut als auch die Kondition gesteigert. Bitte Sportkleidung tragen, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.
Dienstag, 2.10.2012, 18.00-19.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum,
Leitung: Gisela Galinski

3111 Wellnessgymnastik

Gut aussehen und sich wohlfühlen! Mit einer Kombination aus asiatischen Bewegungsformen und funktioneller Gymnastik. Wir fördern Koordination, Gleichgewicht, Atmung, Beweglichkeit und auch Kraft.
Bitte Kissen und Handtuch mitbringen.
Montag, 1.10.2012, 10.00-11.00 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal,
Leitung: Margit Dittlein

3112 Wellness Workout

Mit einem Mix aus Yoga, Pilates, T´ai Chi und Stretching können Sie den Abend entspannt ausklingen lassen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk. Am 13.12. und 20.12.2012 findet kein Unterricht statt.
Donnerstag, 4.10.2012, 20.00-21.00 Uhr, 13 Abende,
Gebühr: 59,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Sonja Färber

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

3113 Spinning Beginners

Dieser Kurs ist nicht nur etwas für Radsportbegeisterte! Mit rhythmischer Musik werden Sie in ein optimales Herz-Kreislauf-Training eingeführt. Da macht Schwitzen richtig Spaß. Die Gebühr schließt die Nutzung der Radsportgeräte mit ein. Bitte Handtuch und Getränk in einer Plastikflasche mitbringen.
Mittwoch, 26.9.2012, 18.30-19.30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 89,50 EUR, Ort: Fitness-Center Gar,
Leitung: Barbara Röhn

BODY STYLING

3115 Body Styling

Muskelkräftigende Techniken für den gesamten Körper, insbesondere für die Problemzonen Bauch, Beine und Po. Kreative und anspruchsvolle Übungen mit modernen Handgeräten wie Tubes, Weights und dem Ballooning-Ball. Für alle Altersgruppen geeignet. Bitte Sportschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!
Montag, 1.10.2012, 8.45-10.00 Uhr,
16 Vormittage, Gebühr: 90,00 EUR,
Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal,
Leitung: Margit Dittlein

3116 Bodystyling

Leichtes Ausdauertraining mit Krafttraining. Die Kondition wird besser und der ganze Körper gestrafft. Problemzonen werden aktiv angegangen.
Mittwoch, 26.9.2012, 19.45-20.45 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße,
Leitung: Astrid Freund

3117 Fatburner & Style und Stretch

Leichte Aerobic- und Step-Choreografie, um die Fettverbrennung anzukurbeln. Bitte mitbringen: Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk. Am 13.12. und 20.12.2012 findet kein Unterricht statt.
Donnerstag, 4.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 13 Abende,
Gebühr: 88,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Sonja Färber

3118 Bodystyling

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.
Dienstag, 9.10.2012, 19.00-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Conny Hofmann

3119 Bauch-Beine-Po

Bitte mitbringen: Bodenmatte, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.
Montag, 24.9.2012, 19.00-20.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Schule Pitzling,
Leitung: Angelika Speckardt

3120 Bodystyling

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Sportkleidung.
Donnerstag, 11.10.2012, 8.20-9.20 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Conny Hofmann

3121 Bodystyling

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Sportkleidung.
Donnerstag, 11.10.2012, 9.25-10.25 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Conny Hofmann

Vita Metik
Stress lass nach:
Leichter leben mit
entspanntem Rücken!
Vitametik® – Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem
• Hat Ihr Kind Stress in der Schule?
• Sind Sie im Beruf angespannt und gestresst?
• Können Sie sich schlecht konzentrieren?
• Schmerzt Ihr Nacken, vor allem beim Drehen des Kopfes?
• Können Sie vor Anspannung schlecht schlafen?
Vitametik® kann bei allen stress- bzw. verspannungsbedingten Zuständen angewandt werden, z.B. bei
• Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
• Hals- und Nackenproblemen
• Bandscheibenvorfällen
• Rückenschmerzen, Hexenschuss
• Schulter-/Armbeschwerden
• Erschöpfungszuständen
kostenlose Info-Abende:
immer montags:
05.11.12 · 03.12.12
07.01.13 · 04.02.13
04.03.13
Termine nach Vereinbarung
Mobile Praxis für Vitametik® · Elisabeth Gail-Kaiser
Auf der Höhe 3 · 86923 Finning · Tel. 08806/95 64 43 oder 0172/44 15 849

3122 Bodystyling

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Sportkleidung.
Montag, 8.10.2012, 17.45-18.45 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Barbara Sommer

3123 Bauch-Intensiv

Das intensive Training von Rücken- und Bauchmuskulatur sorgt für optimale Unterstützung der Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Ganz nebenbei werden auch kleine Fettpölsterchen bekämpft und die Körperform gestrafft. Ein hervorragendes Ausgleichstraining für Menschen mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten.
Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk.
Montag, 1.10.2012, 19.30-20.30 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Claudia Khalil

STEP AEROBIC

Stepgymnastik ist ein absoluter „Dauerbrenner“ im Fitnesssport! Mit viel Spaß und Musik verbrennen wir eine Menge Kalorien und straffen unsere Oberschenkel, Gesäß- und Bauchmuskulatur und lassen das Training mit Stretching ausklingen.

3126 Step Aerobic Level 2

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Sportkleidung.
Dienstag, 9.10.2012, 17.55-18.55 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Conny Hofmann

3127 Step Aerobic Level 2

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Sportkleidung.
Donnerstag, 11.10.2012, 10.30-11.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Conny Hofmann

optikuss
Optik am Lechwehr

Maler Ratzka

Bekis naturfriseur
Öffnungszeiten: Montag Ruhetag | Di-Fr 9.30-18.00 | Samstag 9.30 bis 13.00
Friseurmeisterin
Rebekka Stümpfl
Hinterer Anger 335 + 336
86899 Landsberg am Lech
Tel. 08191/9731739
beki88@gmx.de

Einige Kurse aus dem Programmbereich Gesundheit werden von den Krankenkassen gefördert. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse. Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die Krankenkassen die Gebühren ganz oder zumindest teilweise.

THAIBO

3128 ThaiBo für Anfänger

ThaiBo ist ein Ganzkörperworkout für Frauen und Männer gleichermaßen. Es besteht aus einer Kombination von Komponenten des Taekwondo mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen, ohne aufwändige Choreografie. **Trainingsziele:** Ausdauerverbesserung, Fettabbau, Muskelkräftigung, Stärkung des Selbstbewusstseins. Fitnessbekleidung und -schuhe mit guter Dämpfung tragen, Wasser im Plastikgefäß mitbringen.
Mittwoch, 26.9.2012, 20.00-21.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum,
Leitung: Barbara Röhn

ZUMBA

3129 Zumba-Fitness Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Zumba ist der spanische Ausdruck für „Bewegung und Spaß haben". Auf feurige lateinamerikanische Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Samba und Cumbia heißt es einfach nur nachtanzen, mittanzen, abtanzen. Fun and easy to go. Keine Tanz- oder Aerobic-Erfahrung ist nötig. Bei lockerer Partystimmung werden wir uns zu leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen und schwitzen, lassen uns vom heißen Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen bei dieser Art Intervalltraining jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Dynamische, aufregende und effektive Fitness für Interessierte jeden Alters. Let`s party! **Bitte mitbringen:** Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.
Dienstag, 25.9.2012, 9.00-10.00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum,
Leitung: Barbara Röhn

3130 Zumba-Fitness für Einsteiger

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.
Dienstag, 25.9.2012, 10.00-11.00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum,
Leitung: Barbara Röhn

3131 Zumba-Fitness für Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.
Freitag, 28.9.2012, 18.00-19.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar,
Leitung: Barbara Röhn

3132 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.
Freitag, 28.9.2012, 19.00-20.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar,
Leitung: Barbara Röhn

3133 Zumba-Fitness für Einsteiger/Fortgeschrittene

Das motivierende Party-/Fitness-/Dance-Workout!
Beschreibung siehe Kurs 3129.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.
Mittwoch, 26.9.2012, 17.30-18.30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar,
Leitung: Barbara Röhn

3134 Zumba-Fitness für Einsteiger

Beschreibung siehe Kurs 3129.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.
Montag, 1.10.2012, 17.00-18.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Claudia Khalil

3135 Zumba-Fitness

Beschreibung siehe Kurs 3129.
Bitte mitbringen: Leidenschaft, Sportkleidung, Aerobicschuhe, Getränk.
Montag, 1.10.2012, 18.15-19.15 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Claudia Khalil

PILATES

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden.
Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

3140 **Pilates – 50 plus**
Dienstag, 25.9.2012, 16.30-17.30 Uhr, 14 Nachmittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Renate Becker

3142 **Pilates**
Dienstag, 25.9.2012, 20.30-21.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Fitness-Center Gar, Max-Planck-Str. 2,
Leitung: Ana Paula Bober

3143 **Pilates für Fortgeschrittene**
Montag, 24.9.2012, 18.00-19.00 Uhr, 16 Abende,
Gebühr: 72,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal,
Leitung: Eva-Maria Weiß

3144 **Pilates für Fortgeschrittene**
Montag, 24.9.2012, 19.00-20.00 Uhr, 16 Abende,
Gebühr: 72,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal,
Leitung: Eva-Maria Weiß

3145 **Pilates für Fortgeschrittene**
Montag, 24.9.2012, 20.00-21.00 Uhr, 16 Abende,
Gebühr: 72,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal,
Leitung: Eva-Maria Weiß

3146 **Pilates mit Vorkenntnissen**
Donnerstag, 27.9.2012, 19.15-20.15 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Ana Paula Bober

3147 **Pilates**
Anfänger bis Mittelstufe
Donnerstag, 27.9.2012, 18.00-19.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Ana Paula Bober

3148 **Pilates**
Dienstag, 25.9.2012, 19.00-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,
Leitung: Renate Becker

3149 **Pilates**
Dienstag, 2.10.2012, 20.00-21.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,
Leitung: Renate Becker

AOK
FITNESS
IN BESTEN HÄNDEN
Bewegung ist die beste Medizin. Die Gesundheitskasse hat dafür kompetente Angebote. Nutzen Sie diese Vorteile! Mehr auf www.aok.de/bayern.

RÜCKEN UND WIRBELSÄULE

3200 **Wirbelsäulengymnastik**
Die Wirbelsäule ist im alltäglichen Leben häufig Situationen ausgesetzt, die einen massiven Angriff auf deren sensible Anatomie darstellen und Ursache für die leidigen Rückenschmerzen sein können. Mit gezielter Gymnastik gelingt es oft, dem Entstehen schwerwiegender Rückenerkrankungen vorzubeugen oder bereits bestehende Beschwerden zu lindern.
Bitte mitbringen: 1-2 Handtücher
Mittwoch, 26.9.2012, 8.30-9.30 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Karin Schmersow

3201 **Wirbelsäulengymnastik**
Beschreibung siehe Kurs Nr. 3200
Mittwoch, 26.9.2012, 9.35-10.35 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Karin Schmersow

Praxis für
Klassische
Homöopathie
Silvia Jung
Heilpraktikerin
SHZ-
zertifizierte Homöopathin
86899 Landsberg
Immelmannstraße 40
Tel.: 08191 – 42 89 05
www.homoeopathie-jung.de

Praxis Christian Büttner
Heilpraktiker
Behandlung von akuten u. chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates
Osteopathie
Schmerz- und Triggerpunkt-Osteopraktik
METRIUS® Schmerztherapie
Dorn - Therapie
Singoldweg 13
86859 Holzhausen
08241/9976132
praxis@hp-buettner.de
http://www.hp-buettner.de

optikuss
Optik am Lechwehr

Maler Ratzka

3202 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3200
Mittwoch, 26.9.2012, 10.40-11.40 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Karin Schmersow

3203 Rückenschule

Durch sitzende Tätigkeiten, zu wenig Ausgleichsbewegung, vor allem aber durch falsche Haltung im Alltagsleben wird die Wirbelsäule zu stark belastet, und es entstehen Schmerzen im Wirbelsäulenbereich. In der Rückenschule lernen Sie Aufbau und Funktion der Wirbelsäule sowie der Bandscheiben kennen und werden durch gymnastische Übungen Ihre Rückenmuskulatur kräftigen sowie entspannen. Die Rückenschule ist in erster Linie zur Vorbeugung gedacht. Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen, die bereits einen Rückenschulkurs besucht haben, geeignet. **Bitte mitbringen:** 1-2 Handtücher
Dienstag, 2.10.2012, 19.15-20.45 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Karin Schmersow

3204 Rückenschule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3203
Donnerstag, 4.10.2012, 8.45-10.15 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Karin Schmersow

3205 Sanfte Rückenschule ab 50 Jahre

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3203. **Mitzubringen sind:** 1-2 Handtücher
Donnerstag, 4.10.2012, 10.15-11.45 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Karin Schmersow

3206 Gymnastik für die Wirbelsäule

Für alle, die Probleme mit dem Rücken haben oder nie solche bekommen wollen! Durch gezielte Übungen machen wir die Wirbelsäule beweglich, wir stärken und dehnen vom Knie bis zum Hals alle Muskeln, die die Wirbelsäule stützen. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung und ein Handtuch zum drauflegen.
Dienstag, 25.9.2012, 16.00-17.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3207 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Dienstag, 25.9.2012, 17.00-18.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3208 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Dienstag, 25.9.2012, 18.00-19.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3209 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Freitag, 28.9.2012, 9.00-10.00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3210 Gymnastik für die Wirbelsäule

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Montag, 24.9.2012, 20.00-21.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Schule Pitzling,
Leitung: Angelika Speckardt

3211 Wirbelsäulengymnastik

Optimale Mischung aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, speziell für Disbalancen im Wirbelsäulenbereich.
Mittwoch, 26.9.2012, 18.45-19.45 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Grundschule an der Platanenstraße,
Turnhalle, Leitung: Astrid Freund

3212 Wirbelsäulengymnastik

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3206
Mittwoch, 26.9.2012, 17.30-18.30 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3213 Wirbelsäulengymnastik NEU

Hier werden Übungen zur Lockerung der Gelenke, zur Kräftigung des Bewegungs- und Haltungsapparates sowie zur Lösung von Verspannungen, besonders im Rückenbereich durchgeführt. Jede Stunde wird mit einer Entspannungseinheit abgeschlossen. **Bitte mitbringen:** feste Schuhe, Handtuch, Getränk.
Donnerstag, 27.9.2012, 18.00-19.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 54,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal,
Leitung: Barbara Sommer

Mein Name ist **Barbara Sommer**. Ich bin geprüfte Fitnessfachwirtin (IHK) und mittlerweile seit über 17 Jahren als Kursleiterin tätig. Aktuell arbeite ich als Sporttherapeutin in der ambulanten Rehabilitation mit dem Aufgabenschwerpunkten Trainingseinweisung, Sportgruppentherapie und Gewichtsreduktion. Zudem bin ich freiberufliche Kursleiterin und Personal Trainerin mit dem Hauptaufgabengebiet Gesundheitsprävention und Gewichtsreduktion. Ich habe große Freude an meinen abwechslungsreichen Aufgaben und unterstütze sehr gerne andere Menschen in der Erreichung Ihrer gesundheitlichen bzw. sportlichen Ziele.

3214 Dorntherapie Grundkurs

Der Kursinhalt richtet sich an medizinische Laien, die ihrem Partner oder sich selbst bei Rücken- und Gelenkproblemen, Spannungskopfschmerzen etc. helfen möchten. Nach einer kurzen theoretischen Einführung lernen Sie, Beinlängendifferenzen und Beckenschiefstände zu erkennen und zu behandeln sowie verschobene Wirbel auf sanfte Art zu korrigieren. Die effektiven Selbstübungen der Dorn-Therapie werden ausführlich erklärt und geübt. Auf Wunsch können Sie im Kurs für 9,00 EUR ein ausführliches Skript erwerben. Dieser Betrag ist an den Kursleiter zu bezahlen. **Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, 2 große Handtücher.
Samstag, 17.11.2012, 10.00-17.00 Uhr, 1Tag, Gebühr: 27,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Christian Büttner

LIFE KINETIK

3251 Life-Kinetik

Life Kinetik erkennt man daran, dass in den Kursen besonders viel gelacht wird. Der Grund des Gelächters: Die Übungen erscheinen zunächst witzig. So soll man beispielsweise mit der rechten Hand ein Tuch im Kreis schwingen und gleichzeitig mit der linken Hand einen Ball fangen. Sie glauben, das ist einfach? Dann versuchen Sie es doch einmal! Die Übungen sind exakt durchdacht und schaffen spielerisch neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Man schärft also seine Intelligenz und wird geistig wendiger. Nähere Informationen erhalten Sie in der vhs Geschäftsstelle.
Montag, 5.11.2012, 17.15-18.15 Uhr, 5 Nachmittage,
Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

FELDENKRAIS

Bewusstheit durch Bewegung
Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmuster und das dahinter liegende Körperbild besser kennen; Sie verfeinern Ihre Wahrnehmung und das Unterscheidungsvermögen. Sie lernen, wie Sie durch ein verbessertes Zusammenspiel in Ihrem Bewegungsablauf unnötigen Kraftaufwand und damit Verspannungen, Verschleiß und Schmerzen vermeiden können; Sie lernen, wie Sie die eigene Kraft dosiert für die Bewegungen einsetzen können und gewinnen damit Einfachheit, Leichtigkeit und Präzision in Ihren Handlungen.

3300 Einfach Laufen – leicht bewegen mit Feldenkrais

Für alle Jogger, die regelmäßig unterwegs sind, für alle Läufer, die ihren Laufstil verbessern wollen, für alle, die gerne Laufen möchten, es sich aber noch nicht zutrauen, für alle, die sich im Laufen erfahren möchten, weil diese Erfahrung einem gut tut. An diesem Sonntag machen wir uns auf, unseren Körper und sein Zusammenspiel in der Bewegung zu beobachten und zu verbessern. Wir wechseln zwischen kurzen Laufetappen draußen und Feldenkrais-Lektionen im Raum. Differenzierte Wahrnehmung und experimentelles Ausprobieren in kleinen Bewegungen verbessert die Koordination des gesamten Bewegungsablaufs. So entstehen Leichtigkeit und Effizienz. Wir finden einen Weg für weniger Kraft und mehr Leichtigkeit, weniger Verschleiß und bessere Koordination, weniger Ehrgeiz und Wille, dafür Spaß und Freude am Laufen.
Bitte mitbringen: Turn-/ Laufschuhe, Laufkleidung,
Sonntag, 16.9.2012, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3301 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Schmerzen? Verspannungen? Bewegungseinschränkungen?
Sie haben eine Ahnung davon, dass Bewegung Ihnen helfen könnte? In diesen Kursen finden Sie Unterstützung in Ihrem Vorhaben. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie einen neuen Zugang zu der Leichtigkeit in Ihren Bewegungen finden. Es ist vor allem das Spüren und die verfeinerte Wahrnehmung, die Ihnen ein besseres Körperbild verschafft. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Bewegungen wieder ohne überflüssige Anstrengung und gut koordiniert und neu erleben zu können. Eine verbesserte Selbstorganisation wird Ihren Alltag mit Bewegungsfreude bereichern. Die Teilnahme verlangt keine Vorkenntnisse. Weitere Informationen und Reiseangebote erhalten Sie unter www.Feldenkrais-auf-Reisen.de. Bitte bequeme und warme Kleidung tragen, eine Decke mitbringen.
Mittwoch, 21.11.2012, 9.30-11.00 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3302 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 16.1.2013, 9.30-11.00 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3303 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 21.11.2012, 19.00-20.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 75,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

3304 Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung
Mittwoch, 16.1.2013, 19.00-20.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

Heilpraktikerin
Andrea Brenner
Energetische Heilmethoden
Hyaluronsäure-Behandlung | Energieausgleich Einhandrute | Schüssler Salze | Koreanische Handakupunktur | Energetische Wirbelsäulenaufrichtung | uvm.

Eichenstrasse 8
86899 Landsberg am Lech
Mobil: 0163 - 1469867
Privat: 08191 - 941060
www.heilpraktikerin-abrenner.de

3306 Feldenkrais Praxistag

Feldenkrais für Alltagsbewegungen
An diesem Tag wollen wir uns den Bewegungen widmen, wie sie im Alltag immer wieder vorkommen und uns die darin versteckten (Denk-) Muster bewusst machen. Im Bewusst-Werden entstehen neue Möglichkeiten die den Alltag mit mehr Leichtigkeit und Bewegungsfreude bereichern können.
Samstag, 1.12.2012, 10.00-16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Wolfgang Böhm

FERNÖSTLICHE METHODEN

3400 Qi Gong – Atem und Bewegung

T'ai Chi und Qi Gong sind ein auf alte Quellen zurückgehendes System der umfassenden Körperschulung und Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist ein sanfter Bewegungsfluss, der den Körper gelenkig und flexibel werden lässt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden elastisch, der Atem verbessert sich, Wohlbefinden, Achtsamkeit, innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte bequeme Kleidung tragen.
Montag, 19.11.2012, 9.30-10.30 Uhr, 5 Vormittage, Gebühr: 50,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3401 Qi Gong – Atem und Bewegung

Beschreibung siehe Kurs 3400
Montag, 14.1.2013, 21.1.2013, 28.1.2013, 4.2.2013, jeweils 9.30-10.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 40,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Wolfgang Böhm

3403 Qi Gong

Sanft fließende Bewegungen im Rhythmus des tiefen Atems führen uns in tiefe Entspannung, vitalisieren uns und bringen uns in die eigene Mitte. Kraftvolle Ruhe und Gelassenheit entstehen. Die eigene Beweglichkeit und Konzentration wird gesteigert und somit die Leistungsfähigkeit. Ein Urlaub für Körper und Seele. Einsteiger sind willkommen! Für Kopien sind 2,00 EUR an die Kursleiterin zu bezahlen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kleines Kissen,Trinkwasser, Decke.
Freitag, 28.9.2012, 19.00-20.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 36,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Michaela Lutsch

optikuss
Optik am Lechwehr

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

3404 Qi Gong – Augenschule

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Sehstörungen u.a. mit Qi Gong-Übungen behandelt. Dieser Kurs weist Ihnen einen Weg, wie Sie Ihr Sehen mit all seinen Funktionen erneuern können, u.a. durch die Bates-Methode und Qi Gong-Übungen. Durch gezieltes Aktivieren und Entspannen des Auges können die verschiedenen Arten von Fehlsichtigkeit positiv beeinflusst werden. Auch brennende, trockene Augen sowie Kopfschmerzen und Nackenverspannungen können durch Augen-Qi Gong verbessert werden. Lernen Sie Ihre Augen zu aktivieren, zu entspannen und durch sinnvolles Sehverhalten zu schonen. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kleines Kissen,Trinkwasser, Decke.
Sonntag, 21.10.2012, 10.00-17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 35,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Beate Schult

3409 T'ai Chi Ch'uan

Für EinsteigerInnen

T'ai Chi Ch'uan ist ein Ablauf von fließenden, harmonischen Übungen. Die Tai Chi Bewegungen helfen uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und den Anforderungen des Alltags aus unserer Mitte heraus gelassen zu begegnen. Durch die Übungen kräftigen wir unseren Körper und verbessern unsere Haltung. Gleichzeitig wird unser Körper geschmeidiger. Energieblockaden lösen sich, was häufig zur Linderung von Beschwerden beiträgt. Die Übungen sind für jede Altersgruppe geeignet.
Freitag, 28.9.2012, 18.00-19.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Renate Deffner

3410 T'ai Chi Ch'uan

Für Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen

In diesem Kurs üben und vertiefen wir den ersten und den zweiten Teil der Kurzform des Yang-Stils. Dabei werden Übungen zur Schulung der Aufmerksamkeit integriert.
Freitag, 28.9.2012, 19.00-20.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum, Leitung: Renate Deffner

3412 Zen-Meditation mit Zen Kokoro Sensai (Zen-Meister)

Ein Einführungswochenende

Zen ist eine buddhistische Meditationspraxis, die aus frühbuddhistischer Tradition und chinesischem Taoismus entstanden ist und dazu dient, seinen natürlichen Geist mit dem Jetzt zu verbinden. So entsteht aus sich selbst heraus tiefe Gelassenheit, Mitgefühl und große Freude. An diesem Wochenende üben wir gemeinsam Zen Meditation und begegnen der Zen-Teezeremonie der Sutrarezitation, der Lehre des Buddha und noch vielem mehr. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Samstag, 12.1.2013, Sonntag, 13.1.2013, jeweils 10.00-12.00 Uhr, 2 Vormittage, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Zen-Meister Christian Hammerl

3413 Traditionelle chinesische Medizin

Die traditionelle chinesische Medizin gewinnt als alternative Behandlungsweise immer mehr an Bedeutung und das aus gutem Grund: Ihre Methoden sind nicht immer sanft, aber wirksam. Der Kurs erlaubt einen ersten praxisbezogenen Überblick über alle Bereiche der chinesischen Heilkunst, deren Geschichte, Diagnostik und Therapieverfahren. Die Beschäftigung mit der Heilkunst aus dem Reich der Mitte, ihren komplexen Konzepten und der ihr zugrundeliegenden Philosophie gibt viele Anregungen, die weit über den medizinischen Bereich hinausgehen und eröffnet neue Sichtweisen auf ein ganzheitlich orientiertes Denken.
Montag, 5.11.2012, 18.30-20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Birgit Kremer

STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNG

3450 Entspannung mit allen Sinnen

Progressive Muskelentspannung und Qi Gong

Ein regelmäßiges Training von Entspannungstechniken stärkt den Organismus, senkt die Stressanfälligkeit und erhält bzw. erhöht die Leistungsfähigkeit. Vor allem lang anhaltender Stress schwächt unser Immunsystem und kann zu Krankheiten führen. Wir müssen wieder lernen, von der Aktivität in die Entspannung umzuschalten. Lernen Sie mit Techniken aus dem Yoga und Qi Gong, Meditationsübungen, Phantasiereisen und progressiver Muskelentspannung vom Stress in die Stille zu kommen. **Bitte mitbringen:** 1-2 große Decken, 1 kleines Kopfkissen, warme Wollsocken.
Freitag, 28.9.2012, 18.00-19.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 36,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Michaela Lutsch

Maler Ratzka

3451 Entspannt ins neue Jahr!

Gönnen Sie sich einen entspannten Jahresbeginn und starten mit einem Workshop voller Entspannung und Wohlbefinden. Phantasiereisen, Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung sowie Atemübungen und Meditationen führen Sie dabei zu innerer Ruhe und Zufriedenheit. Und auch Ihre Muskeln freuen sich über sanfte Dehnübungen zum Lösen der Verspannungen. Lassen Sie den Alltag für eine Weile hinter sich und begrüßen Sie entspannt und ausgeglichen das neue Jahr! **Bitte mitbringen:** eine Decke, 1 kleines Kopfkissen und warme Wollsocken.
Montag, 7.1.2013, 18.30-19.30 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Bianca Menhofer

3452 Wohlfühl- und Entspannungstag

Sie lernen in diesem Kurs verschiedene Entspannungsmethoden, Meditationen, Übungen aus Shiatsu und Qi Gong kennen und verbringen einen sehr entspannten und auch heiteren Tag zum Aufbau neuer Lebensenergie. Wenn Sie schon einmal eine Entspannungstechnik erlernt haben, können Sie in diesem Kurs erfahren, wie Sie sie erweitern und verbessern können. Sie erfahren außerdem einige wichtige Fakten zum Thema Burn-Out. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf der praktischen Anwendung und den verschiedenen Möglichkeiten, innerlich zu Ruhe und Entspannung zu finden.
Bitte mitbringen: Trainingsanzug, Socken, Hausschuhe oder Ähnliches, 1 Kissen, Getränk und Brotzeit. Schreibzeug. Ein kleines Bild oder Postkarte, mit einer Ansicht, die Ihnen besonders gefällt und einen Stein (Halbedelstein oder Kieselstein).
Samstag, 26.1.2013, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Monika Meil

3453 Autogenes Training

Das autogene Training (AT) ist wesentlich mehr als eine Methode, in der nur Leitsätze heruntergerasselt werden. AT ist Vorbeugung und Therapie zugleich. AT ist eine der wirkungsvollsten Anti-Stressmethoden und hat zudem viele positive Auswirkungen auf körperliche Zustände (Muskulatur, Magen-Darm, Herz-Kreislauf, Kopfschmerzen).
Bitte mitbringen: kleines Kissen, bequeme Kleidung.
Mittwoch, 10.10.2012, 19.00-20.00 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 36,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Udo Meller

3455 Meditation und Trance

Dieser Kurs bietet eine ideale Hinführung zur Meditation. Nach einer stillen Meditationsrunde haben Sie Gelegenheit, in eine tiefe körperliche und seelische Entspannung im Liegen einzutauchen. Die geführten Reisen in die Landschaften des Unbewussten enthalten vielfältige Bilder und Symbole. Bisher unbewusste Lebensmotive können aufsteigen und das Leben bereichern. **Bitte mitbringen:** Kissen und Decke.
Dienstag, 9.10.2012, 19.00-20.00 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 77,00 EUR, Ort: Landsberg, Schulgasse 290 1/2, Leitung: Heilpraktiker für Psychotherapie Edgar Hanak

3456 Entspannungstraining

Dieses Seminar ist eine kostbare Mischung aus verschiedenen Entspannungsverfahren, welche zum Teil, wie das „autogene Training", aus der Hypnoseforschung entstanden sind. Als „Anti-Stress-Training" konzipiert, soll der Kurs ermöglichen, für sich selbst die persönlich passenden Entspannungstechniken herauszufinden und einmal tiefer als üblich in die Welt der Körperwahrnehmung und der Imagination einzutauchen. Die Methodik ist so aufgebaut, dass Sie sich selbst zu beeinflussen lernen.
Bitte unbedingt Decke oder Kissen mitbringen.
Samstag, 20.10.2012, Sonntag, 21.10.2012, jeweils 10.00-17.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 77,00 EUR, Ort: Landsberg, Schulgasse 290 1/2, Leitung: Heilpraktiker für Psychotherapie Edgar Hanak

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

Gesellschaft für Hypnosetherapie und Mentaltraining
- Hypnosetherapie nach Milton Erickson
- Coaching
- NLP
- Meditation
- Selbst- und Zeitmanagement
- Mentaltraining

Edgar Hanak
Heilpraktiker
Schulgasse 290½
86899 Landsberg
08191-94 44 05 fon
08191-94 44 06 fax
Edgar.Hanak@t-online.de
www.hypnose-bayern.de

Gesundheit natürlich stärken - ganzheitlich, wohltuend und sehr effektiv
Informationsmedizin ⊛ Holistic Pulsing ⊛ Meditation ⊛ Energetische Einzelarbeit ⊛ Aufstellungsarbeit ⊛ Quantum Touch® ⊛ Atemtherapie . . .
Numerologie
Potenziale und Lebensmission erkennen, die Botschaft der Geburtszahlen verstehen
Raumüberlassung
für Ihre Seminare, Workshops, Kurse. . .
Im Lichtraum
Raum für Gesundheit und Spiritualität
Industriestraße 9
Utting am Ammersee
Bettina Wirtz ⊛ Tel: 0 81 93 99 74 17 ⊛ www.Im-Lichtraum.de

Das Wohlfühlstudio im Herzen von Landsberg
EINFACH Carola
FREUDE PFLEGE KLANG
HAARENTFERNUNG MIT IPL + RF-TECHNOLOGIE
HAUTPFLEGE HYALURONBEHANDLUNG
KLANGMASSAGE
GUTSCHEIN für Hyaluronbehandlung und Haarentfernung je 25,- €*
Termine nach Vereinbarung! 86899 Landsberg, Hinterer Anger 328 / Rückgebäude
carola.koehne@web.de, Telefon 08191 / 40 11 202, www.einfachcarola.de

optikuss
Optik am Lechwehr

Maler Ratzka
Tel. 08191-8271 · www.maler-ratzka.de

3457 Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Einführungsabend

Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn
Einführungsabend zum 8-Wochenkurs (mit Voranmeldung)
Im ersten Teil des Einführungsabends erhalten Sie grundsätzliche Informationen zu Inhalt und Ablauf des MBSR-8-Wochen-Kurses. Anschließend finden individuelle Einzelgespräche statt, in denen Sie ggf. auch persönliche Fragen klären können, um sich abschließend bezüglich der Teilnahme verbindlich zu entscheiden. Die Kenntnis der Inhalte der Einführungsveranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme am 8-Wochen-Kurs.
Dienstag, 9.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Dr. Angelika Zesakes

3457A Stressbewältigung durch Achtsamkeit – (MBSR) – 8-Wochen-Kurs

Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn
Ziel dieses intensiven Achtsamkeitstrainings ist es, aufmerksam und bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu leben und auch mit Stress, Schmerzen und chronischen Krankheiten wirkungsvoll umzugehen. Sie erlernen und praktizieren kontinuierlich (glaubens- und ideologiefreie) Achtsamkeitsmeditation und Körpergewahrsein. Thematische Inhalte des Kurses sind Stressbewältigung, achtsame Kommunikation und Ernährung, die Wahrnehmung der Welt und des eigenen Körpers. Durch den achtsamen Umgang mit sich selbst kann bereits nach kurzer Zeit eine Verbesserung von Entspannungsfähigkeit, Lebensfreude und Selbstvertrauen erfahrbar werden. Desweiteren kann sich eine dauerhafte Verminderung körperlicher und psychischer Symptome einstellen. So unterstützen Sie ggf. laufende Therapieprozesse, entfalten Ihr inneres Potential und leisten einen aktiven Beitrag zur Aufrechterhaltung und Wiedererlangung Ihrer Gesundheit. Die Teilnahme verpflichtet zu einem täglichen 45-minütigen Übungsprogramm zu Hause (mit Hilfe von CDs) an 6 Tagen der Woche über die gesamte Kursdauer. Bitte bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Unterlage, Kissen und Decke sowie Getränk mitbringen. In der Teilnehmergebühr sind Kursunterlagen und 4 CDs enthalten. Eine Bezuschussung des Kurses als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 SGB V können Sie bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Am Samstag den 24.11.2012 findet von 10:00-17:30 Uhr der Tag der Achtsamkeit statt.
Dienstag, 16.10.2012, 23.10.2012, 30.10.2012, 6.11.2012, 13.11.2012, 20.11.2012, jeweils 18.30-21.00 Uhr, Samstag, 24.11.2012, 10.00-17.30 Uhr, Dienstag, 27.11.2012, 18.30-21.00 Uhr, Dienstag, 4.12.2012, 10.00-17.30 Uhr, 8 Abende, Gebühr: 302,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Dr. Angelika Zesakes

3457B Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Abend der Achtsamtkeit

Mindfulness-Based-Stress-Reduction – nach Prof. Jon Kabat-Zinn
Der Abend der Achtsamkeit ist ein Angebot für Menschen, die bereits an einem MBSR-8-Wochen-Kurs teilgenommen haben. Schwerpunkt ist das gemeinsame Praktizieren von Elementen aus dem 8-Wochen-Kurs. Darüber hinaus gibt es inhaltliche Impulse zum Thema Achtsamkeit sowie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. Bitte bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Unterlage, Kissen, Decke, ggf. Getränk mitbringen.
Dienstag, 22.1.2013, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Dr. Angelika Zesakes

MASSAGE

3460 Partnermassage

Sich mal wieder richtig mit gegenseitiger Massage zu verwöhnen, macht Sie ausgeglichen, entspannt, vital und fördert Ihre Gesundheit und Ihr gutes Aussehen. Sie lernen einfache, gut wirksame Methoden aus dem Shiatsu und klassischer Massage kennen und werden einen schönen Tag miteinander verbringen. Anmeldung nur paarweise. Die Gebühr beträgt 29 EUR pro Person. **Bitte mitbringen:** 2 Decken, 2 kleine Kissen, bequeme Kleidung, Massageöl, 2-3 große Handtücher, Brotzeit und Getränk.
Sonntag, 2.12.2012, 9.30-17.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Monika Meil

Angel's Love
Lichtzentrum & Engelladen
• Engelhafte Artikel & Bücher, Schmuck, Räucherungen, Heilsteine, CD's
• Meditationen, Seminare, spirit. Wüstenreisen nach Ägypten
• geistige Wirbelsäulenbehandlungen & mediale Lebensberatung/Channeling
Hinterer Anger 328 | 86899 Landsberg am Lech
Olga Haberkorn | Tel.: (08191) 9839088
lichtzentrum@angels-love.de | www.angels-love.de

3463 Fußreflexzonenmassage

Die Teilnehmenden lernen, Reflexzonenmassage an den Füßen zur Begleitung von Entwicklungs- und Übergangsphasen einzusetzen. In verschiedenen Phasen des Lebens, wie z.B. Zahnung, Einschulung, Prüfungszeiten und persönlicher Umorientierung kann Fußreflexzonenmassage zu innerer Ordnung, zu Entspannung und Konzentrationsförderung sowie zu Schmerzlinderung und Schlafförderung beitragen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Buntstifte, warme Socken, Decke und kleines Kopfkissen.
Montag, 1.10.2012, 19.00-21.00 Uhr, 3 Abende, Gebühr: 27,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Heilpraktikerin Barbara Schönhofer

YOGA

3500 Body Art

Body Art mit Elementen aus Yoga und Pilates fördert den Körper als funktionelle Einheit und vereint Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Atmung zu einem einheitlichen Trainingsprinzip. In den USA wurde Body Art zum wiederholten Mal als bestes Trainingskonzept ausgezeichnet. **Bitte mitbringen:** Handtuch.
Montag, 1.10.2012, 19.30-20.30 Uhr, 15 Abende, Gebühr: 67,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Margit Dittlein

3501 Intensive Yoga II

Intensive Yoga ist ein kraftvoll-dynamischer Mix von Yoga-Flows mit sportlichem Training. Es baut Stress ab und sorgt für mehr innere Ruhe und Gelassenheit, steigert Kraft und Beweglichkeit und formt nebenbei eine super Figur. **Bitte mitbringen:** Handtuch, rutschfeste Matte
Freitag, 28.9.2012, 8.15-9.45 Uhr, 16 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

3502 Intensive Yoga I

Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und etwas Kondition.
Bitte mitbringen: Handtuch, rutschfeste Matte
Freitag, 28.9.2012, 10.00-11.30 Uhr, 16 Vormittage, Gebühr: 100,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Eva-Maria Weiß

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

3503 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Asanas (Körperstellungen) und Atemübungen für den Körper, Entspannung für die Seele, Konzentrations- und Meditationsübungen für den Geist. Vermittelt werden leichte und fortgeschrittene Yoga-Übungen. Auch geeignet für Neueinsteiger. Bitte Sportkleidung tragen und eine Decke mitbringen. Am 16.10.2012 findet kein Unterricht statt.
Dienstag, 2.10.2012, 8.30-10.00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 62,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Marianne Greif

3504 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503
Am 16.10.2012 findet kein Unterricht statt.
Dienstag, 2.10.2012, 17.30-19.00 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 62,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Marianne Greif

3505 Yoga – Entspannung – Atmung – Meditation

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3503
Der Kurs ist ausgebucht. Nur Warteliste möglich. Am 16.10.2012 findet kein Unterricht statt.
Dienstag, 2.10.2012, 19.00-20.30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 62,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Marianne Greif

3506 Yoga für den Rücken

Durch Yogahaltungen entwickelt der Mensch ein gesundes Gleichgewicht zwischen Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität. Yoga hilft bei Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, löst Verspannungen und hat Einfluss auf die Verdauung, Hormone und das vegetative Nervensystem. Die Beobachtung des Atems verfeinert die Körperwahrnehmung, bei der Entspannung wird die Ruhe gefördert. **Bitte mitbringen:** Decken und evtl. Kissen.
Mittwoch, 26.9.2012, 17.30-19.00 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 94,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Evi Huber

Ammersee
Heilpraktikerschule
für Psychotherapie
Exclusive Ausbildung zum „Heilpraktiker für Psychotherapie"!
Anschaulicher Unterricht mit Powerpoint und zahlreichen Filmen, Skript im DIN A5 Format – praktisch für unterwegs sowie weitere Fachausbildungen, Workshops und Seminare.
Tel.: 08192-996213 | www.ammersee-heilpraktikerschule.de

3507 Yoga für den Rücken

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3506
Mittwoch, 26.9.2012, 19.15-20.45 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 94,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Evi Huber

3508 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie" wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke und Kissen.
Dienstag, 2.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 87,50 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt,
Leitung: Margit Dittlein

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

Stoffwechselmessung & Ernährungscoaching

Durch ein wissenschaftlich fundiertes Messsystem analysieren wir über Ihre Atemluft Ihren persönlichen Stoffwechsel – dabei ermitteln wir unter anderem:
- Effektivität Ihres Stoffwechsels
- Anteilige Zucker- / Fettverbrennung
- Abnehmblockaden
- Kalorienbedarf
- Körperfettanteil

Bei Bedarf weitere medizinische Diagnostik:
- Labordiagnostik (Blutbild, Vitamine, Mikronährstoffe, Hormonstatus, toxische Belastung, uvm.)
- Stressindexmessung (HRV)

Individuelle Begleitung Ihrer Ernährungsumstellung über 6 Wochen oder länger
- Optimale Fettverbrennung durch gesunde Ernährung auf Basis natürlicher, regionaler Lebensmittel
- Regelmäßige Kontrolle des Erfolges und der Veränderungen Ihres Stoffwechsels
- Intensive professionelle Begleitung ihrer Ernährung und ihrer medizinischen Anliegen

Bei Bedarf weitere naturheilkundliche Therapien:
- Homöopathie / Pflanzenheilkunde
- Bioresonanztherapie
- Orthomolekulare Therapie (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren...)
- Sauerstofftherapien
- Autogenes Training, Entspannungstherapien
- Atemtherapie

PRAXIS FÜR
Naturheilkunde
Theo Waibl - Heilpraktiker
Lehrer für Gesundheits- u. Krankenpflege
Am Ziegelanger 1 · 86899 Landsberg a. Lech
Tel. 0 81 91 · 401 83 63 · Fax 401 83 64
hp@praxis-waibl.de · www.praxis-waibl.de

optikuss
Optik am Lechwehr

3509 Yoga für Fortgeschrittene

In dieser Stunde geht es um die Verbindung von Körper und Geist. Fließende Bewegungsabläufe sowie gehaltene Körperübungen (Asanas) schenken mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität und aktivieren Kreislauf und Stoffwechsel. Atemübungen (Pranayama) lassen den Atem tiefer werden, reinigen die Atemwege und energetisieren den gesamten Körper. In der Entspannung am Schluss der Stunde wird die Wahrnehmung sensibilisiert. Körper und Geist gelangen in einen wohltuenden Entspannungszustand, der zu innerer Ruhe und Gelassenheit führen kann. Vorkenntnisse sind erwünscht.
Dienstag, 2.10.2012, 10.45-12.15 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Tatjana Proksch

3510 Yoga meets Pilates

Yoga meets Pilates kombiniert die positiven Wirkungen von Pilates und Yoga auf einzigartige Weise. Hatha-Yoga entspannt, kräftigt, stabilisiert und reguliert die Funktionen des Körpers mittels Atemtechniken sowie körperlichen Übungen (Asanas). Pilates-Übungen sind wirkungsvolle Workouts, die den Körper durch die Aktivierung der Tiefenmuskulatur kräftigen, dehnen, formen und durch natürliche, tiefe Atmung ein größtmögliches Maß an Entspannung erreichen. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Koordinationsfähigkeit gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Ein Kurzurlaub mitten in der Woche! **Bitte mitbringen:** Handtuch oder Decke, 1 kleines Kopfkissen, warme Wollsocken.
Donnerstag, 27.9.2012, 16.30-18.00 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 94,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Dr. Britta Freitag

3511 Yoga meets Pilates

Beschreibung siehe Kurs Nr. 3510
Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke, 1 kleines Kopfkissen, warme Wollsocken.
Donnerstag, 27.9.2012, 18.00-19.30 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 94,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Dr. Britta Freitag

3512 Yoga meets Pilates

Geeignet für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen aus der Yoga- oder Pilates-Praxis. Beschreibung siehe Kurs Nr. 3510. **Bitte mitbringen:** Handtuch oder Decke, 1 kleines Kopfkissen, warme Wollsocken.
Donnerstag, 27.9.2012, 19.45-21.15 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 94,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Dr. Britta Freitag

3513 Yoga – Fortgeschrittene

Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe (Vinyasa), verbunden mit Atem- und Konzentrationstechniken (Pranayama, Meditation, Mantra). Für Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Wolldecke (oder Socken und warmen Pullover), wenn möglich auch Übungsmatte.
Montag, 8.10.2012, 18.15-19.45 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,
Leitung: Dorothea Schwarz

3514 Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden.
Montag, 8.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,
Leitung: Dorothea Schwarz

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

3515 Lach-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele

Lachforscher gehen davon aus, dass Lachen entscheidend zum Stressabbau beiträgt. Somit ist die Entscheidung für das Lachen eine Entscheidung für mehr Entspannung, Heiterkeit, Gesundheit und Lebensfreude. Die praktischen Übungen setzen den Stoffwechsel lachend in Gang, die Produktion der wichtigen Endorphine (Glücksbotenstoffe) wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Übrigens: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass 10 Minuten herzliches Lachen die gleiche Wirkung haben wie 1/2 Stunde Jogging. „Einsatzmöglichkeiten: bei Burnout, leichter Depression, zur Förderung der inneren Balance, einer positiven Lebenseinstellung und zur Reduktion des Stresslevels...“. Also, mitmachen und Spass haben! **Bitte mitbringen:** Getränk, lockere Kleidung.
Freitag, 5.10.2012, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Ralph Kiefert

3516 Lach-Yoga – Lach Dir den Stress von der Seele

Beschreibung siehe Kurs Nummer 3515.
Bitte mitbringen: Getränk, lockere Kleidung, Isomatte.
Freitag, 25.1.2013, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.1, Leitung: Ralph Kiefert

3517 Hormon-Yoga nach Dinah Rodriguez

Hormonyoga ist ein ganzheitliches verjüngendes Yoga-Programm, entwickelt von der Brasilianerin Dinah Rodrigues und hat sich bei hormonellen Schwankungen bewährt. Zusätzlich wirkt sich das Hormonyoga positiv auf das Gesamtwohlbefinden, sowohl psychisch als auch physisch aus. Erlernt und praktiziert werden Hatha Yoga, intensive Atemübungen, Energielenkungsübungen, Bhandas und Mudras.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung.
Montag, 1.10.2012, 18.00-19.30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Margit Dittlein

3518 „Mit Yoga in die Stille des Advents eintauchen“... NEU

Der Tag beginnt mit sanften, dynamischen Yogaübungen. Wir lockern den Schulter-Nackenbereich, aktivieren und harmonisieren den Körper. Durch achtsames Atmen und spezielle Atemübungen aus dem Yoga (Pranayama) wird der Geist ruhig, die Sinne nach innen geführt. Die Kombination von Atmung und Bewegung lässt uns bei uns selbst ankommen, den Alltag draußen lassen. Geführte Meditationsübungen und Entspannungsübungen runden den Tag ab. **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke oder ein großes Badetuch zum Zudecken in den Entspannungsphasen, ggf. ein Kissen und eine leichte Brotzeit und Getränk (Wasser/Tee) für mittags.
Sonntag, 25.11.2012, 9.30-16.30 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 29,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Evelyn Endler

3519 Yoga für Anfänger

Yoga ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft der Selbstfindung und bedeutet die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga, der Bereich der Körperübungen ist ein wichtiger Bestandteil dieser Lehre. Durch Asanas (Körperstellungen) und sanfte Dehnungs- u. Kräftigungsübungen gelangen wir zu mehr Beweglichkeit, Flexibilität und Ausgeglichenheit und beugen so auch Verspannungen und Blockaden vor. Entspannung, Meditation und Atemtechniken runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken.
Am 03.12.12 findet kein Unterricht statt.
Montag, 1.10.2012, 17.30-18.45 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 52,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Bianca Menhofer

Einige Kurse aus dem Programmbereich Gesundheit werden von den Krankenkassen gefördert. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse. Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die Krankenkassen die Gebühren ganz oder zumindest teilweise.

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

3520 Yoga für Anfänger

Beschreibung siehe Kurs Nummer 3519.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken. Am 03.12.12 findet kein Unterricht statt.
Montag, 1.10.2012, 19.15-20.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3, Leitung: Bianca Menhofer

3521 Yoga am Mittag

für EinsteigerInnen und Interessierte
Sie möchten sich gesünder fühlen und mit mehr Freude durchs Leben gehen? Yoga kennen zu lernen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen, das bietet dieser Kurs. Für einen leichten Einstieg in die Welt des Yoga brauchen Sie weder sportlich noch trainiert zu sein. Lassen Sie sich einfach auf die Yoga Praxis ein und beobachten Sie, was Ihrem Körper gut tut. Erstaunliche Fortschritte körperlich, energetisch und geistiger Art können in kurzer Zeit erreicht werden.
Donnerstag, 27.9.2012, 11.30-13.00 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal, Leitung: Juliane Burger

Workshops, fortlaufende Kurse, Tanzreisen, Auftritte, Shows,
in Landsberg, Marktoberdorf und München
für Anfängerinnen, Fortgeschrittene, Kinder und Jugendliche.
Einstieg jederzeit möglich!
Jamila
Studio für orientalischen Tanz
Kontakt: Jamila Irmgard Schmelcher-Haimerl
Tel. 08191 - 50 265 | www.jamila.info | jamila-studio@gmx.de

3602U Tanz-Workshop – Karibische Tänze

für Anfänger
Erleben Sie das Feuer der Karibischen Tänze... und fühlen Sie sich hierbei wie im Urlaub mit dem erfahrenen Tanzlehrer Santiago Velasquez. Lernen Sie die Tänze Salsa, Merengue, Bachata und Kubanische Cha Cha Cha kennen. Lebensfreude, Spaß an Musik und Bewegung und natürlich der lockere Hüftschwung stehen hier im Vordergrund. Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich, aber von Vorteil, da die ausgewogene Anzahl von Damen und Herren nicht garantiert werden kann. **Bitte mitbringen:** flache Tanz-, Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und bequeme Kleidung.
Samstag, 20.10.2012, 17.00-20.00 Uhr, 2 Abende, Ort: Utting, Schulweg 2, Grund- und Mittelschule, Turnhalle, OG, Eingang beim Sportplatz, Gebühr: 49,00 EUR, Leitung: Santiago Velasquez

optikuss
Optik am Lechwehr

TANZ

3600 Orientalischer Tanz

für Anfängerinnen
Lassen Sie sich von der orientalischen Musik inspirieren! Wir erlernen zu einfachen Rhythmen einige Grundbewegungen und studieren bis Kursende ein kleines Tänzchen ein. Bitte mitbringen: Ein Tuch, das um die Hüfte gebunden werden kann, anliegende Kleidung.
Freitag, 9.11.2012, 17.00-18.15 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 32,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts, Leitung: Michaela Ullrich

3601 Orientalischer Tanz

für Fortgeschrittene
Die erworbenen Kenntnisse werden um Ausdrucksstärke, Bühnenpräsenz und tänzerische Überzeugungskraft ergänzt. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Tanzerfahrung. Seiteneinsteigerinnen, mit entsprechenden Kenntnissen, sind willkommen bei vorheriger Absprache mit der Kursleiterin, Tel. 08153/901500.
Donnerstag, 25.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 10 Abende, Gebühr: 76,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule, Leitung: Shirley Michaela Seul

TANZSTUDIO AMMERSEE
www.tanzstudio-ammersee.de
Ballettstudio Ammersee
NEU ✻ TANZAUSBILDUNG FÜR JUNGE TANZCOMPANY
✻ KINDERTANZ / KINDERBALLETT AB 4 J.
✻ KLASSISCHES BALLETT (WAGANOVA):
FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE
✻ JAZZ – TEENIE JAZZ – HIP-HOP – BREAK
✻ MODERN UND CONTEMPORARY DANCE
✻ ZUMBA® ✻ KINDERYOGA
✻ TANZTHERAPIE
✻ TANZMEDITATION
✻ GURDJIEFF SACRED DANCES
✻ SEMINARE ZUR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
Studio 1: Pleitmannswangerstr. 1
82299 Zankenhausen – Türkenfeld
Studio 2: Gewerbegebiet 2b · 82399 Raisting
Telefon: (08144) 98 94 00 · Email: chetan-tanz@t-online.de
Chetan Karla Bosák – Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik

Maler Ratzka

3603U Flamenco für Erwachsene

„Flamenco“: Seine Kraft, Wirkung und Mystik sind mit Worten nicht zu beschreiben, deshalb einfach ausprobieren! Allen Einsteiger/-innen wird eine effektive, anatomisch korrekte Technik über Körperarbeit vermittelt. Zum Verständnis für die verschiedenen Rhythmen werden dazu kurze Bewegungssequenzen und eine kleine Choreografie erarbeitet. Der Kurs schließt systematisch an das vorangegangene Semester an. Neueinstieg ist möglich. Bitte mitbringen: Body oder eng anliegendes T-Shirt, weiter Rock, Männer Jeans, gut sitzende Schuhe mit halbhohen Absätzen.
Freitag, 28.9.2012, 19.15-20.15 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 50,00 EUR, Ort: Ort: Schondorf, Schulstr. 13, Sporthalle, Gymnastikraum, 1. OG , Leitung: Marion Scharf

GESUNDHEIT LERNEN

3800 Treffpunkt Gesunde Ernährung

Es ist nie zu spät, Ernährung ernst zu nehmen
Themen: 16.10.2012 Mediterrane Lebenselexiere,
27.11.2012 Immunkost Abwehrkräfte aus der Pflanze
Es lohnt sich, rechtzeitig durch optimale Ernährung sowohl der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen, als auch ganz entscheidend zur Heilung und Besserung bestehender Krankheiten beizutragen. Diese Zusammenhänge sollen erklärt und die erforderlichen Informationen für eine Umstellung auf wohlschmeckende, ausgewogene und bioaktivstoffreiche Ernährung vermittelt werden. Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden. Kostproben und Rezepte werden verteilt.
Dienstag, 16.10.2012, 19.00-21.30 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: keine, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7,
Leitung: Dr. med. Karin Böhm

„... für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel; es ist das natürlichste, einfachste und – wenn recht angewendet – das sicherste Mittel. Das Wasser ist mein bester Freund und wird es bleiben, bis ich sterbe.“
(Sebastian Kneipp)

3800A Ein- und Durchschlafstörungen natürlich behandeln mit Kneipp

Theorie und Praxis der Kneippanwendungen und Tipps für bestimmte Heilkräutertees
Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Deshalb vermittelt der Kneipp Bund e.V. eine wertvolle Gesundheitsidee, die auf den Elementen Ernährung, Bewegung, Lebensordnung, Heilpflanzen und Wasser aufbaut. Für ein gesundes Leben, im Einklang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Natur. 600 Kneipp-Vereine in Deutschland gibt es in Deutschland mit 160.000 Mitgliedern. Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps (1821-1897) gilt noch heute als wegweisend für naturheilkundliche Heilmethoden und eine zeitgemäße Präventivmedizin. In Kooperation mit dem Landsberger Kneipp-Verein bietet die vhs in diesem Semester zwei Vorträge an

Bund Kneipp aktiv & gesund

Donnerstag, 31.1.2013, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Ines Wurm-Fenkl, Heilpraktikerin, Referentin an der Sebastian Kneipp Akademie Bad Wörishofen

3800B Schmerzen im Bewegungsapparat und ihre Ursachen

In der Beweglichkeit eingeschränkt zu sein, bedeutet für viele Menschen erhebliche Einbußen in ihrer Lebensqualität. Besonders schwierig wird die Situation, wenn alte Hausmittel, der Besuch beim Arzt und Physiotherapeuten keine oder nur wenig Linderung verschaffen. Oft liegen die Beschwerden viel tiefer. Leider wissen viele Menschen noch zu wenig über die Möglichkeiten der Naturheilkunde auch auf dem Gebiet der Schmerzen und Beschwerden. Gebühr nur an der Abendkasse
Dienstag, 25.9.2012, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 4,00 EUR, Ort: Bürgerstift der AWO, Seminarraum,
Leitung: Armin Klingensteiner

HOMÖOPATHIE UND NATURHEILKUNDE

3851 Wechseljahre – Naturheilkundliche Hormonbalance-Hilfe zur Selbsthilfe

Die Wechseljahre oder das Klimakterium stellen für viele Frauen einen gewaltigen Einschnitt dar, da sich die körperliche und seelische Verfassung der Frau in dieser Zeit stark verändern kann. In der Zeit vom 49. bis 55. Lebensjahr sind die Hormonveränderungen (Hitzewallungen, Depressionen und Stimmungsschwankungen) besonders stark. Gerade in unserer Kultur werden diese Veränderungen medizinisch oft als Krankheit angesehen und behandelt. In vielen anderen Kulturen sind die Wechseljahre keine Krankheit, sondern natürliche Übergänge, die oft mit guten traditionellen Heilpflanzen oder durch eine gesunde Ernährung unterstützt werden. In diesem Kurs werden naturheilkundliche Möglichkeiten aus Homöopathie, Biochemie nach Dr. Schüßler, traditionellen Heilpflanzen sowie weitere hilfreiche Maßnahmen vorgestellt.
Dienstag, 16.10.2012, 19.00-21.00 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: 14,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Sonja Lehr

3860 Die Schüßler-Mineralsalztherapie – Selbstheilung durch die 12 Salze des Lebens

Teil 1 – Die Hausapotheke
Die von Dr. Wilhelm Schüßler 1873 entdeckte Heilmethode ist heute aktueller und beliebter denn je! Die Schüßler-Therapie besteht aus 12 homöopathisch aufbereiteten Haupt-Zellsalzen, die sehr wirksam, übersichtlich und einfach in der Anwendung sind. Im Alltag verwendet man die Schüßlersalze zur Aktivierung des Immunsystems, des Stoffwechsels, sowie für die Behandlung von Erkältungskrankheiten, Erschöpfung, Wechseljahrsbeschwerden, Hyperaktivität, Schlafstörung und Krankheiten des Bewegungsapparates. Auch bei Abnehm- und Entgiftungskuren sowie zur allgemeinen Vorbeugung werden die Salze immer wichtiger. In dem Kurs werden die Mineralsalze einprägsam und fundiert vorgestellt, ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten praxisnah vermittelt, so dass jeder (auch ohne Vorkenntnisse) im Alltag seinen Nutzen daraus ziehen kann.
Samstag, 10.11.2012, 9.30-18.00 Uhr, 1 Tag,
Gebühr: 26,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Sonja Lehr

3860A Die Schüßler-Mineralsalztherapie – Selbstheilung durch die 12 Salze des Lebens

Teil 2
Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits den ersten Kurs besucht haben oder über ausreichende Kenntnisse über Schüßlers Biochemie verfügen und ihr Wissen vertiefen möchten. In diesem Kurs werden die 12 biochemischen Ergänzungssalze (13 bis 24) besprochen und ihre Anwendung im Alltag. Darüber hinaus können Fallbeispiele oder vertiefende Fragen besprochen werden. Lohnenswert für alle, die am Thema dranbleiben wollen!
Samstag, 17.11.2012, 9.30-15.00 Uhr, 1 Tag,
Gebühr: 17,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Sonja Lehr

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

3861 Homöopathische Erste Hilfe

Viele Menschen schrecken vor Erster Hilfe zurück – das muss nicht sein! Dieser Abend ist den möglichen Notfällen aus dem alltäglichen Umfeld gewidmet. Der Vortrag beinhaltet sowohl die homöopathische Unterstützung allgemeiner Erste-Hilfe-Maßnahmen als auch die kurze Vorstellung entsprechender Arzneimittel. Zur Sprache kommen akute Verletzungen und Verletzungssituationen, bei denen schnell gehandelt werden muss. Die Kursleiterin ist Ausbilderin für Erste Hilfe.
Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Mittwoch, 26.9.2012, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Heilpraktikerin Birgit Schestak

3862 Homöopathie für Kinder

Fieber

Fieber ist eines der häufigsten Krankheitszeichen im Kindesalter. Wir beschäftigen uns mit der Entstehung, dem Nutzen und auch den möglichen Komplikationen von Fieber. Es gibt Ratschläge und Behandlungstipps zum Umgang mit dem fieberkranken Kind. Sie lernen wirksame homöopathische Arzneimittel kennen und bekommen Antworten, Informationen und Ideen rund um dieses wichtige Heilverfahren.
Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Mittwoch, 10.10.2012, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Heilpraktikerin Birgit Schestak

3863 Homöopathie für Kinder

Schnupfen – Ohrenschmerzen

Kann man bei banalen Erkältungen helfen? Wie verhindert man chronischen Schnupfen? Gibt es eine Alternative zu Nasensprays? „Mama mein Ohr tut weh?“ Sie erfahren vieles rund ums Ohr: Anatomie, Krankheitsentstehung, mögliche Komplikationen einer Mittelohrentzündung und natürlich Tipps zur schnellen Hilfe. Es werden einzelne Arzneimittel der klassischen Homöopathie vorgestellt, die zur Anwendung kommen können. Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Mittwoch, 17.10.2012, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Heilpraktikerin Birgit Schestak

3864 Homöopathie für Kinder

Husten – Pseudokrupp

Ein Pseudokrupp-Anfall macht Eltern und Kindern Angst. Ob er wirklich so bedrohlich ist, wie er scheint, wie Sie Ihrem Kind schnell und wirksam helfen können und was die Homöopathie für Mittel bereit hält erfahren Sie an diesem Abend. Husten ist in manchen Familien ein sehr belastendes Dauerthema. Die Homöopathie ist eine echte Alternative gegen akuten und chronischen Husten, die Hilfe und Linderung bringen kann.
Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Mittwoch, 24.10.2012, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Heilpraktikerin Birgit Schestak

3865 Homöopathie für Jugendliche

Das Wesen der Pubertät

Kaum eine Entwicklungsstufe ist so bedeutungsvoll und auf beiden Seiten mit so vielen Ängsten und Herausforderungen verbunden wie die Pubertät. (Ver-)wandlungen, (Ver-)änderungen und Entwicklungen prägen wie selbstverständlich Pubertätsverläufe. Sie können sich allerdings typ- und temperamentsbedingt höchst verschieden darstellen. Einige durchleben ihre Entwicklung grell, schrill und provokativ, während andere sich von der Außenwelt zurückziehen und sich in einer Welt aus Träumen und Weltschmerz einrichten. Die Homöopathie kann hier eine Brücke schlagen, kann Jugendlichen helfen, diesen Umwandlungsprozess besser zu überstehen und aktiv zu vollziehen. Es werden typische Arzneimittel für Jugendliche vorgestellt. Anmeldung ist unbedingt erforderlich.
Mittwoch, 28.11.2012, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Heilpraktikerin Birgit Schestak

Birgit Schestak
Heilpraktikerin
klassische Homöopathie
kostenlose Beratungsgespräche
Schulgasse 290 ½
86899 Landsberg
Tel. 08191 – 9476466
Termine nach Vereinbarung

GENIEßEN MIT ALLEN SINNEN

3950 Heimische Süßwasserfische professionell zubereiten

Das Gute schwimmt so nah. Heimische Süßwasserfische sind frisch verfügbar, haben einen hervorragenden Geschmack und sind zudem gesund. Gezeigt wird die küchenfertige Verarbeitung von Forelle und Karpfen: entschuppen, ausnehmen, zerlegen, filetieren, enthäuten, Profi-Tipps zur Herstellung von grätenfreiem Fisch, dem Beizen und Marinieren sowie das Zubereiten von eigenem Matjes und pikanten Kräuteraufgüssen. Das Filetieren kann geübt werden. Lebensmittelkosten in Höhe von 17,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** Schneidbrett groß, zwei scharfe Messer groß und klein und ein Behältnis für die Fische.
Freitag, 26.10.2012, 18.00-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Lars Müller

3951 Kulinarische Spurensuche durch das Land der Griechen

Am sonnigen Schnittpunkt dreier Kontinente finden sich die höchsten Genüsse des Mittelmeers in der Küche Griechenlands. Auberginen, Tomaten, Fleisch, Oliven, Zitronen, Knoblauch, meistens verfeinert mit duftenden Kräutern und Gewürzen, verzaubern unsere Sinne und lassen unsere kulinarischen Träume wahr werden. Nach Originalrezepten kochen wir pikante Vorspeisen (Mezedes) und wohlschmeckende, gesunde, landestypische Gerichte, die wir anschließend bei Ouzo, Wein und griechischer Musik gemeinsam genießen. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Behälter für Kostproben. Das Materialgeld von ca. 13,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.
Freitag, 25.1.2013, 18.00-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Irene Sasse

3952 Feinste Pralinés

NEU

Schokolade, in Maßen genossen, ist gut für Magen und Darm. Sie liefert Wärme und Energie. Darüber hinaus ruft sie ein Stück gute Erinnerung an die Kindheit und schöne Anlässe wie Weihnachten, Ostern oder Geburtstage hervor. Sie werden in die Geheimnisse der Pralinenproduktion eingeweiht und werden verschiedene Pralinensorten in Handarbeit herstellen. Die fertigen Pralinen werden verpackt und mitgenommen. Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Spüllappen, evtl. Schürze und ein Getränk sowie Behälter für Kostproben.
Donnerstag, 27.9.2012, 18.00-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 33,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Krieger

optikuss
Optik am Lechwehr

Maler Ratzka

Ihr Fachgeschäft in Landsberg am Lech
TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · Tel./Fax: (08191) 5 09 95
Alles rund um den Tee
www.Tee-Kessel-Landsberg.de

3953 Plätzchen backen NEU

Was wäre die Adventszeit ohne die leckeren Plätzchen? An diesem Abend bäckt jeder Teilnehmer andere Plätzchen, die dann innerhalb der Kochgruppe aufgeteilt werden. Somit wird jeder „Bäcker" mit verschiedenen Plätzchen die Lieben zu Hause überraschen können. Wir backen z. B. Butterplätzchen, Schokosterne, Toblerone-Brownies, weiche Cranberry-Schnitten, Orangenrauten, Limoncello-Plätzchen, Bethmännchen. Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten. **Bitte mitbringen:** 2 Geschirrtücher, Spüllappen, evtl. Schürze und ein Getränk sowie Behälter für Kostproben.
Donnerstag, 8.11.2012, 18.00-22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Krieger

3954 Chinesisch-Asiatisch Kochen

Wir kochen gemeinsam original chinesische und asiatische Gerichte im Wok, schnell und einfach. Wir lernen Gewürze und Soyasoßen kennen. Wir essen gemeinsam mit Stäbchen und reichen dazu Jasmintee. Die Kursgebühr beinhaltet Lebensmittel im Wert von 8,00 EUR. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Wok (falls vorhanden), ein scharfes Messer, Küchenhandtuch, Behälter für Kostproben.
Dienstag, 6.11.2012, 18.00-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 26,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3955 Schnuppern in die Sushiwelt

Warum nicht wie im fernen Japan selbst die Sushi-Röllchen zubereiten? Bei den vielen Sushi-Variationen ist bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach, vor allem aber wie lecker und gesund die sind. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 12,00 EUR. **Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, ein scharfes Messer, Küchenhandtuch, Behälter für Kostproben.
Donnerstag, 25.10.2012, 18.00-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 30,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Gaby Halim

3956 Italienisches Buffet

Bravissimo, köstliches Italien! Die beschwingte Lebensart prägt die kreative und raffinierte Küche Italiens: Antipasti, Pasta, Risotto, Fisch & Fleisch und natürlich leckere Desserts kommen auf unser Buffet. Buon appetito! Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR.
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, evtl. Schürze und ein Getränk sowie Behälter für Kostproben.
Donnerstag, 17.1.2013, 18.00-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Krieger

3957 Brot selbst gebacken!

Wie zu Omas Zeiten fertigen wir Brote aus Sauerteig und Hefe. Wir bereiten den Teig aus natürlichen Zutaten zu und formen Laibe und Brötchen. Egal ob Fladen-, Vollkorn- oder Stangenbrot, hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Dazu bereiten wir leckere Aufstriche, die wir dann mit Kleingebäck in einer gemütlichen Gesprächsrunde gemeinsam genießen können, während das Brot im Backofen zu duften beginnt. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR.➤
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, evtl. Schürze und ein Getränk. Behälter für Kostproben.
Donnerstag, 22.11.2012, 17.30-22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Krieger

3958 Basiskochkurs für Erwachsene

Sie haben wenig Ahnung vom Kochen? Sie essen gerne lecker? Sie suchen neue Anregungen für Ihren täglichen Speiseplan und möchten nicht ständig zwischen verschiedenen Pizzaanbietern auswählen müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir erlernen einfache Kochtechniken und Grundrezepte der gesunden Alltagsküche. Wir bereiten einfache aber schmackhafte Gerichte zu und lernen dabei einfache Küchengeräte richtig zu bedienen. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 20,00 EUR. **Bitte mitbringen:** Schürze, zwei Geschirrtücher und einen Behälter, um Kostproben mit nach Hause zu nehmen.
Donnerstag, 29.11.2012, 6.12.2012, jeweils 18.00-21.30 Uhr, 2 Abende, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Krieger

3959 Ruck-Zuck-Küche

Der Arbeitstag war anstrengend. Sie sind k.o. und wollen nur noch aufs Sofa! Ihr Magen signalisiert: Energie ist alle - Essen - sofort! Sie denken: Was Selbstgemachtes wäre schön, aber das dauert so lange. Und die Küche sieht danach aus wie ein Schlachtfeld. Also Pizza-Bringdienst oder Döner? Nicht unbedingt. Wir kochen schnelle, pfiffige und ausgewogene Gerichte die auch noch lecker schmecken. Die Gebühr beinhaltet Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR. **Bitte mitbringen:** Schürze, zwei Geschirrtücher und einen Behälter, um Kostproben mit nach Hause zu nehmen.
Donnerstag, 20.12.2012, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 28,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Sabine Krieger

3960 Vegetarisch genießen im Winter NEU

Wir beginnen mit einer herzhaften Linsensuppe nach Art der 5-Elemente-Küche. Anschließend folgen zwei raffinierte Wintersalate und eine Rosenkohl-Ziegenkäse-Tarte. Als süßes Finale zaubern wir einen Obstsalat mit Kokos-Limetten-Joghurt. Verwendet werden nur hochwertige Bioprodukte à la Saison. Nach der Kochsession genießen wir unser Menü mit Wein bei Kerzenschein. Die Gebühr beinhaltet 17,00 EUR für Lebensmittel und ein Skript mit den exklusiven Rezepten. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schneidebrett, Box für Kostproben, Küchenhandtuch.
Samstag, 19.1.2013, 16.30-20.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 35,00 EUR , Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3961 Türkisch für Anfänger NEU

Die türkische Küche gilt als eine der besten der Welt. Kein Wunder, wurde doch das kulinarische Können schon vor Jahrhunderten in den Palastküchen der Sultane entwickelt. Freuen Sie sich auf einen raffinierten Gaumenschmaus! Gemeinsam kochen und genießen wir ein köstliches, türkisches Menü mit Kichererbsensalat, Gemüse, Lammpilaw und Schwertfischspießen aus dem Ofen. Zum Abschluss gibt es türkischen Mokka. Die Gebühr beinhaltet 17,00 Euro für Lebensmittel und ein Skript mit den exklusiven Rezepten. **Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Schürze, Küchenhandtuch, Restebox.
Samstag, 10.11.2012, 16.30-20.30 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Kathleen Canady

3962 Cuisiner en parlant français

„Spécial sauces" que se soit des vinaigrettes, des beurres, de la béchamelle ou des coulis, se sera une découverte de toute une palette de bonnes recettes pour accompagner les mets. Je vous invite à passer une soirée sympathique en apprenant à cuisiner de nouveaux plats, tout en rafraîchissant vos connaissances de la langue française. Das Materialgeld in Höhe von ca. 10,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben und ein Getränk.
Donnerstag, 15.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Schulküche II, A 0.7, Leitung: Fabienne Senkel

Kultur

Kultur und Gestalten

PHILOSOPHIE

4000 Philosophisches Cafe

Einen Sonntagmorgen zu beginnen mit Denkanregungen, Impulsen für die eigene Lebenspraxis, mit lustvollen Begegnungen und Gesprächen, diesen Raum bietet das philosophische Café. Jede und jeder ist willkommen, ob als ZuhörerIn oder mit eigenen Beiträgen. Es geht immer um Fragen, die das eigene Leben betreffen, um Themen, die die Menschen früher genauso bewegten wie heute. Am Beginn steht ein kürzerer einführender Vortrag, kleinere Texte dienen als Inspirationsquelle, dem moderierten Gespräch gehört dann der weitere Vormittag. Es geht um einen lebendigen Austausch, in dem Spontanität aber auch Konzentration auf das Thema durch die Gesprächsführung gewährleistet wird. Eine Textsammlung wird den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

4001A 300 Jahre Jean Jacques Rousseau – „Unser aller Vater“?

Vor 300 Jahren geboren, veröffentlichte Rousseau vor 250 Jahren die Bücher „Emile oder über die Erziehung“ und „Vom Gesellschaftsvertrag oder Prinzipien des Staatsrechtes“ und initiierte damit einen völlig neuen politischen Diskurs. In verschiedensten Veranstaltungen wird 2012 dieser „unser aller Vater“, wie Claude Levi-Strauss, ihn bezeichnete diskutiert und für die verschiedensten modernen Strömungen in Anspruch genommen. Als Vordenker der occupy-Bewegung, als Pionier der Ökologie, als „Schutzheiliger der Empörten“, um nur einige zu nennen. Wir wollen mit ihm ins Gespräch kommen und seine zivilisationskritischen und revolutionären Gedanken für uns fruchtbar werden zu lassen.
Sonntag, 21.10.2012, 11.00-13.00 Uhr, 1 Tag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: M.A. Karin Petrovic

4001B „Anfang und Geboren werden“ als Thema der Philosophie

Philosophisches Denken hat sich über Jahrhunderte an der Sterblichkeit des Menschen entzündet. Lebenskunstvorstellungen, Erkenntniswege sind in dieser Tradition gekoppelt an Angst vor dem Tod und Einüben eines „guten Todes“ sowie erhoffter Überwindung in metaphysischen Gedankengebäuden. Was wäre, wenn diese „Geburtsblindheit“ abgelöst würde durch eine Philosophie des Staunens über das Neue, was mit einer Geburt in die Welt kommt, mit dem Begreifen, dass Anfangen eine kontinuierliche neue Chance ist?
Sonntag, 9.12.2012, 11.00-13.00 Uhr, 1 Tag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: M.A. Karin Petrovic

4001C Das vollkommene Leben?

Der Philosoph Michael Hampe bietet zu diesem Thema 4 Meditationen über das Glück an. Durch Verstand oder durch Spiritualität, durch skeptische Distanz zur Welt oder durch die Harmonie zwischen Menschen und Dingen. Lassen wir uns auf die vielfältigen philosophischen Antworten aus verschiedenen Jahrhunderten ein. Fragen wir uns zu Beginn des neuen Jahres: Wie sieht der Weg für mich aus zu einem glücklichen Leben, gibt es für uns „Anleitungen zum Glücklichsein“?
Sonntag, 27.1.2013, 11.00-13.00 Uhr, 1 Tag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: M.A. Karin Petrovic

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

QUALITÄT HAT EINEN NAMEN
Bau- und Heimwerker-Markt SAILER
Industriegebiet Nord · Max-Planck Straße 1 · 86899 Landsberg
Telefon (08191) 9 27 50 Telefax (08191) 92 75 55
ÖFFNUNGSZEITEN: Montag – Freitag 8.00 – 19.00 Uhr
Samstag 8.00 – 17.00 Uhr

4001D „Arbeit und menschliche Würde“

Bei Homer und Hesiod ist noch nichts von der späteren Verachtung der Arbeit der antiken Philosophen zu lesen. Arbeit , die körperliche, herstellende Tätigkeit, gehörte bei Aristoteles zum Notwendigen und nicht zum erstrebenswerten Reich der Freiheit. Welche kulturellen Auswirkungen spüren wir davon noch heute? Wie hat sich das Verständnis von Arbeit entwickelt, wie gehören Arbeit und Kultur zusammen? Wir befragen Philosophen in der Vergangenheit und Gegenwart.
Sonntag, 10.2.2013, 11.00-13.00 Uhr, 1 Tag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: M.A. Karin Petrovic

UNSER TIPP

4505H Philosophie und Kunst

in der Neuen Pinakothek

In der Reihe „Philosophie und Kunst“ wollen wir an das Thema „Landschaft und Weltbild“ anknüpfen und zwar in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts mit der Entwicklung von der deutschen Klassik zur Romantik. Wir beginnen mit Bildern von Josef Anton Koch und der Aufnahme von dessen „Schmadribachfall“ durch L.A. Richter. Wir wenden uns dann Rottmann als Vertreter einer ins Romantische gehenden Konzeption zu, der auch Griechenland in diesem Licht sieht. Philosophische Hintergrund ist die Naturphilosophie Schellings und seiner Mitstreiter und Konkurrenten, die von Goethes Naturbetrachtung ihren Ausgang nimmt und im Spätwerk unter dem Einfluss des Münchner Philosophen Franz von Baader zu einer „Philosophie der Mythologie und der Offenbarung“ führt. Die Gebühr schließt den Eintritt nicht ein.
Freitag, 1.2.2013, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: München, Neue Pinakothek, Foyer,
Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller, Reinhard Falter

4002 Sokrates – ein philosophischer Rebell? NEU

Wer war dieser Sokrates, der von sich sagte „Ich weiß, dass ich nichts weiß“? Wir lernen ihn kennen als Kritiker, Ironiker, Unruhestifter und als Vater der abendländischen Philosophie. Wir fragen nach der bleibenden Bedeutung seiner Philosophie als Einübung ins Leben und Sterben, und wir werden seinem großen Schüler Platon begegnen. Der Vortrag kann vertieft werden im anschließenden Dialog. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mittwoch, 23.1.2013, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Elmar Bader

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie **nur**, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist, oder verschoben wird. Bitte tragen Sie Ihre Termine in den Semesterkalender auf Seite 144 ein!

optikuss
Optik am Lechwehr

Telefonische Anmeldung: (08191) 128-111 · E-Mail: vhs@landsberg.de

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

LITERATUR – WORT – SCHRIFT

Die Spur führt an den Lech

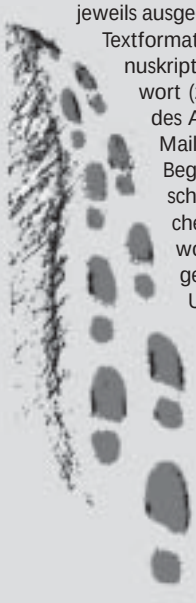
Autorenwettbewerb Landsberg

Die Schreibwerkstatt der vhs Landsberg und die Stadt Landsberg am Lech schreiben für das Jahr 2012 einen Autorenwettbewerb aus. Unter der Überschrift "Die Spur führt an den Lech" können bislang unveröffentlichte Kurzkrimis eingereicht werden. Bedingung ist, dass im Text ein historisches Gebäude der Stadt Landsberg vorkommt, bzw. beschrieben wird (z.B. das ehemalige Kloster, in dem jetzt die vhs untergebracht ist, der Mutterturm, das historische Rathaus oder das Bayertor). Die besten 15 Beiträge werden in einer Anthologie veröffentlicht. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2013. Die Preisverleihung findet im September 2013 im Rahmen der Langen Kunstnacht statt. Zu diesem Termin ist auch die Anthologie erhältlich. Die 15 veröffentlichten Autoren werden zu Lesungen im Rahmen der Langen Kunstnacht eingeladen; die fünf Besten zu einer weiteren Lesung im Herbst 2013. Des Weiteren erhalten die ersten drei Gewinner attraktive Sachpreise. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Teilnahmebedingungen:

Pro Autor/Autorin darf nur eine Geschichte eingereicht werden, deren Urheber der Einreicher sein muss.

Textumfang: Wir bitten, Manuskripte in 12-Punkt-Schrift, Typ Courier, bis maximal zehn Normseiten (60 Anschläge 30 Zeilen = 1.800 Anschläge) einzureichen. Längere Geschichten werden nicht berücksichtigt! Gedichte, Theaterstücke, Songtexte etc. finden ebenfalls keine Berücksichtigung. Bitte reichen Sie Ihren Beitrag jeweils ausgedruckt und auf CD-Rom in einem gängigen Textformat (DOC, DOCX, TXT, PAP etc.) ein. Das Manuskript ist zu anonymisieren und mit einem Kennwort (z.B. Josy-1971) zu versehen. Die Anschrift des Autors/der Autorin mit Telefonnummer und Mailadresse bitten wir in einem verschlossenen Begleitbrief beizulegen. In einem DIN A4-Umschlag sind also folgende Unterlagen einzureichen: 1 x Manuskript, ausgedruckt (mit Kennwort versehen), 1 x Manuskript auf CD-Rom gebrannt (mit Kennwort versehen) und 1 x Umschlag, verschlossen mit persönlichen Daten (ebenfalls mit Kennwort).



Mit der Einreichung des Textes akzeptiert der Autor/die Autorin, dass der Text ohne weitere Vergütung in einer Anthologie veröffentlicht wird. Der Autor/die Autorin erhält zwei Belegexemplare und erklärt sich ausdrücklich mit einer Lektorierung des Textes einverstanden. Eingereichte Beiträge müssen bis zur öffentlichen Preisverleihung im September 2013 unveröffentlicht bleiben. Im Internet eingestellte Texte gelten als veröffentlicht. Einsendeadresse: Volkshochschule Landsberg am Lech, Stichwort Autorenwettbewerb, Herkomerstraße 110, 86899 Landsberg am Lech. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2013. Es gilt das Datum des Poststempels.

Jury: Sigrid Knollmüller (3. Bürgermeisterin Landsberg am Lech), Axel Flörke (Stadtrat Landsberg am Lech, Kuratoriumsmitglied vhs), Ingrid Asam (Buchhändlerin aus Landsberg), Elmar Bader (Kuratoriumsmitglied vhs), Silvia Frey-Wegele (Leiterin vhs Landsberg).

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

BEKIS naturfriseur
Öffnungszeiten: Montag Ruhetag | Di-Fr 9.30-18.00 | Samstag 9.30 bis 13.00
Friseurmeisterin
Rebekka Stümpfl
Hinterer Anger 335 + 336
86899 Landsberg am Lech
Tel. 0 81 91 / 9 73 17 39
beki88@gmx.de

4101 Schreibwerkstatt

Die Spur führt an den Lech

Der Kurs wendet sich an Interessenten des Autorenwettbewerbs der vhs und der Stadt Landsberg. Darin geht es um Kurzkrimis, die in Landsberg spielen. Im Kurs soll das nötige Handwerkszeug vermittelt werden, um eine entsprechende Kurzgeschichte für den Wettbewerb schreiben zu können. Aber auch frühere und aktuelle Teilnehmer der vhs-Schreibwerkstatt können daran teilnehmen. Inhalte werden sein: der schwierige erste Satz, Entwerfen eines Plots, Tipps für den Spannungsbogen, lebendige Dialoge schreiben, Charaktere mit Tiefgang erschaffen. Das Wissen wird im Kurs vermittelt durch Schreibspiele, Impulsvorträge und Gruppenarbeit. Anhand eigener Ideen arbeitet jeder Teilnehmer an seinem eigenen Krimi. Das Ergebnis werden wir uns im Kurs gegenseitig vorlesen. Die Materialkosten von 5 EUR sind an den Kursleiter zu bezahlen.

Samstag, 13.10.2012, 9.00-17.00 Uhr, 1 Stunde Mittagspause,
Gebühr: 5,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.1,
Leitung: Klaus Pfaffeneder

4102 Schreibwerkstatt

Die Gruppe besteht seit Ende 2008 und hat im Jahr 2010 die Krimi-Anthologie „Der Hai im Lech" herausgebracht und erfolgreich vermarktet. Die Schreibwerkstatt ist eine feste Einrichtung unter dem Dach der VHS, die den Teilnehmern Unterstützung bei der Arbeit mit Texten gibt. Der Ablauf der Treffen ist dabei abwechslungsreich gestaltet. So gibt es Brainstormings im Team, um Charaktere oder Handlungsstränge zu kreieren. Natürlich gibt es auch Einzelarbeit zu Hause oder vor Ort im Rahmen von Schreibspielen. Zu guter Letzt kommt auch die reine Wissenvermittlung nicht zu kurz, da wir beispielsweise den Aufbau eines Plots oder eines Spannungsbogens diskutieren oder uns über lebendige Dialoge austauschen. Die Schreibwerkstatt gibt es jeden dritten Freitag im Monat. Da mit dem Wintersemester 2012 auch der Autorenwettbewerb „Die Spur führt an den Lech" startet, findet die Schreibwerkstatt insgesamt sechs Mal statt.

Freitag, 28.9.2012, 26.10.2012, 16.11.2012, 14.12.2012,
18.1.2013, 22.2.2013, jeweils 19.00-21.00 Uhr, 6 Abende,
Gebühr: 5,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Klaus Pfaffeneder

4103 Mit Freude schreiben – bis die Sätze tanzen

3 Abende zum kreativen und biografischen Schreiben

Verborgen in uns liegt ein Schatz: Es sind Momente der Freude, die unser Leben wie eine bunte Perlenschnur durchziehen. Sie sind in unserer Erinnerung mit Menschen und Ereignissen, mit Farben, Gerüchen und Klängen verbunden. Es sind lebendige Geschichten, voll Lebensfreude und Dankbarkeit. Sie sind angefüllt mit der Unbekümmertheit der Jugend und reich an Erfahrungen, die uns Zutrauen in uns selbst gegeben haben. Über kreative und biografische Schreibimpulse entlocken wir unserem Gedächtnis diese inneren Bilder und setzen sie in kleine Texte, Skizzen, Gedichte und vieles mehr um. Über das Erinnern, das Schreiben und Lesen setzen wir Farbtupfer in unseren Alltag. Für dieses Schreiben braucht es keine Vorkenntnisse, nur Stift und Papier sowie Offenheit sich selbst zu überraschen. „Weitere Informationen finden Sie auf www.schreibraeume.de".

Freitag, 18.1.2013, 5.1.2013, 8.2.2013, jeweils 16.30-19.00 Uhr,
3 Abende, Gebühr: 65,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Ilse Baumgarten M.A., Jutta Beuke M.A.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

4104 Schreiben wie vor 100 Jahren

Dies ist ein Kurs zum Erlernen der alten deutschen Schreibschrift, die bis 1920, bei manchen Schreibern auch bis zum Verbot der deutschen Schriften (1941) im Gebrauch war. Sie kommt in alten Unterlagen, Briefen und Kirchenbüchern vor. Bald kann niemand mehr diese alte Schrift lesen, und somit geht uns ein wichtiges Kulturgut und eine Epoche Schriftgeschichte verloren. Spätestens, wenn alte Familienurkunden, Kirchenbücher, Poesiealben oder auch Kochbücher hervorgeholt werden, ist die Kenntnis dieser Schrift von Vorteil. Sie erfahren vieles über die Geschichte der Schrift. Bitte mitbringen: Schulschreibheft DIN A5 oder 4, Lineatur 1, Bleistift, Stärke HB und Markentinte. Die Kosten für Schriftbilderkopien in Höhe von 2,00 EUR sind an die Kursleiterin zu entrichten.
Dienstag, 6.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 3 Abende,
Gebühr: 23,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0,
Leitung: Elisabeth Schwab

4105 Deutsche Schrift – Arbeitskreis

Schriftkenntnisse in Kurrent – Sütterlin sind Voraussetzung
Anhand einer einfachen Schrift (Antiqua) üben wir das Schreiben mit Stahlfedern in verschiedener Art und Breite und schreiben dann in deutscher Handschrift. Diese lässt sich hervorragend kalligraphisch einsetzen, und es entstehen Kunstwerke schöner Schriftbilder. Außerdem lesen wir längere Schriftstücke aus verschiedenen Jahrhunderten, gehen auf die aus dem Hörverstehen entstandene Rechtschreibung ein und lernen alte Redewendungen kennen. Bitte mitbringen: Schulschreibheft DIN A5 oder 4, Lineatur 1, Bleistift, Stärke HB, Schönschreibfüller (schmalste Breite 1,5 mm) oder Federhalter, schmale Bandzugfeder 1,1 oder 1,5 mm, Markentinte. Die Kosten für Schriftbilderkopien in Höhe von 2,00 EUR sind an die Kursleiterin zu entrichten. Die Kursleiterin bringt Schreibfedern zum Probeschreiben mit. Federn und Federhalter können auch bei ihr erworben werden (Feder 1,20 EUR, Halter 1,35 EUR).
Dienstag, 27.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: 15,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.0,
Leitung: Elisabeth Schwab

4120 „Vögel, die ihr Nest beschmutzen" – Feine Bissigkeiten, scharf serviert

Gerd Berghofer liest und spricht Texte von Karl Kraus, Erich Kästner, Heinrich Heine, Erich Mühsam, Karin Kiwus, Ephraim Kishon, Kurt Tucholsky und anderen. Der von der Presse oftmals als Meisterrezitator bezeichnete Gerd Berghofer steht in einer Reihe mit einer Generation jüngerer Rezitatoren, wie beispielsweise Clemens von Ramin oder Oliver Steller. Der gebürtige Nürnberger hat sich den Ruf eines sprachmächtigen Wortkünstlers erarbeitet, der auf Kleinkunstbühnen wie an Volkshochschulen, in Theatern wie in Stadtbibliotheken gleichermaßen zuhause ist. Berghofer ist zum sechsten Mal zu Gast in der vhs Landsberg. Er begeisterte die Zuschauer und Zuhörer unter anderem mit Programmen zu Kurt Tucholsky, Edgar A. Poe, Ringelnatz und Wilhelm Busch.
Donnerstag, 11.10.2012, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Gerd Berghofer

4122 Füllest wieder Busch und Tal, still mit Nebelglanz...

Eine Sternstunde der Kunst wird zur leuchtenden Erzählung – Adam Elsheimers „Flucht aus Ägypten" bildet die Grundlage der frei erzählten Geschichte von Anke Schupp. Mond, Himmel, Natur und Menschen werden vereint und zu einer glanzvollen Szene zusammen gestellt. Projektionen von Bildausschnitten des Originals aus der Alten Pinakothek begleiten die Geschichte.
Samstag, 8.12.2012, 19.00-20.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Anke Schupp

4121 Mondenschön und Sonnengleich

Keltische Geschichten und Harfe mit Gesang. Irische Nacht
Wie rettet in mondheller Nacht eine sonnengleich schöne Sterbliche einen Feenritter? Oder wollten Sie immer schon wissen, was die Frauen am meisten begehren? Frei erzählte Geschichten stellen Bilder davon in die Köpfe der Menschen, ihre Vorstellungskraft wird angeregt. An diesem Abend wird die Tradition der Barden lebendig, kongenial vereint mit keltischer Harfenmusik und Gesang. Was die Geschichten andeuten, vollendet die Musik. Kommen Sie und lassen Sie sich verzaubern von einem keltischen Ensemble aus freier Erzählung und Musik.
Freitag, 9.11.2012, 19.30-22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 12,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: Anke Schupp,
Gabriele Ogrissek, Harfinistin, Geschichtenerzählerin

Wie kommt eine erwachsene Frau zum Geschichtenerzählen? Das ist eine lange und doch kurze Geschichte. Es fing alles an als ich auf St. Donats Castle in Wales ein Praktikum machte. Dort erlebte ich die Tradition des freien Geschichtenerzählens. Das hatte auch mir etwas zu sagen. Also fuhr ich zu einem Geschichtenerzählkurs in Ty Newdyy in Nordwales und traf auf lebendige Geschichte und Geschichten. Von Beruf bin ich Diplom-Kulturpädagogin, Fremdsprachenkorrespondentin, Kulturkuratorin. Aber aus Berufung bin ich Geschichtenerzählerin.

MUSIK

4201 Gitarre für Anfänger – Kurs 1

Wir erlernen in diesem Anfängerkurs die Grundlagen für „Lagerfeuermusik" (die Akkorde E,A,D,G,C,Em,Am,Dm und 3 bis 4 Schlagrhythmen) anhand einfacher Lieder. Sobald sich die Schlagfolgen automatisiert haben, singen wir dazu. **Bitte mitbringen:** Gitarre, Stift, Mappe für die Liederblätter, falls vorhanden: Notenständer
Donnerstag, 27.9.2012, 17.00-18.00 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 120,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum,
Leitung: Martin Englmeier

4202 Gitarre als Begleitinstrument – Kurs 2

In diesem seit mehreren Semester bestehenden Kurs erweitern wir unser Repertoire an „Lagerfeuerliedern", d.h. der Klassiker der Folk-, Rock-, Blues- und Popgeschichte und der schönsten aktuellen Hits, spielen und singen zusammen. Vorraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Beherrschen verschiedener Schlagrhythmen und die Grund- und Barrèakkorde. Optional wird Zusatzmaterial wie Pickings, Riffs, Fills.... angeboten. Seiteneinsteiger willkommen! Bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter (Tel 08191/915152). **Bitte mitbringen:** Gitarre, Stift, Mappe für die Liederblätter, falls vorhanden: Notenständer
Donnerstag, 27.9.2012, 18.00-19.00 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 120,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum,
Leitung: Martin Englmeier

Nehmen Sie für Ihre Berufliche Bildung, die Bildungsprämie in Anspruch! Die Bundesregierung fördert die Teilnahme mit 50 Prozent der Kursgebühr. Nähere Informationen zur Bildungsprämie auf Seite 6, im Internet unter www. bildungspraemie.info oder bei der nächsten Beratungsstelle in Buchloe, Telefon 08241 90233

AUFSTIEG DURCH BILDUNG >>

optikuss
Optik am Lechwehr

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

4203 Gitarre als Begleitinstrument – Kurs 3

Dieser Kurs besteht seit vielen Semestern. Inhaltlich gleicht er dem Kurs 2, erfordert aber mehr Spielerfahrung. Seiteneinsteiger willkommen, bitte vorherige Absprache mit dem Kursleiter (Tel 08191/915152). **Bitte mitbringen:** Gitarre, Stift, Mappe für die Liederblätter, falls vorhanden: Notenständer

Donnerstag, 27.9.2012, 19.00-20.00 Uhr, 15 Abende,
Gebühr: 120,00 EUR, Ort: Jugendzentrum, Aktionsraum,
Leitung: Martin Englmeier

4204U Schamanische Indianische Flöte – Native American Flute

Die „Medizin- oder Liebesflöte" der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und wird oft bei der „schamanischen Arbeit" eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu „erreichen". Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer" Effekte auf der Native American Flute sowie kulturell-historische Hintergründe. Notenkenntnisse nicht erforderlich! Instrumente stehen ausreichend zur Verfügung (Leihgebühr 5,00 EUR). Ort: Utting, Schulweg 2, Grund- und Mittelschule, Mehrzweckraum, EG, Raum liegt im Anbau (Stahltreppe außen), neben dem Hauptgebäude. Zugang Ostseite, bei den Rondellstufen im Außenbereich.

Samstag, 24.11.2012, 17.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 18,00 EUR, Leitung: Anton Nachbauer

4207 Kindlein mein, schlaf doch ein .....

Wiegen- und Abendlieder

Leider ist die alte, bewährte Tradition des Gute-Nacht-Lied-Singens aus der Mode, oder vielleicht nur abhandengekommen, so wie Großmutters alte Hausmittel. Dabei weiß man auch heute um die wohltuende Kraft und Wirkung des Singens, das dem Kind ein Gefühl der Geborgenheit und den Eltern innere Ausgeglichenheit bringt. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind eine musikalische Auszeit, Ruhe und Entspannung. Sie haben eine Stimme – und Ihr Kind wird sie lieben.

Dienstag, 2.10.2012, 16.45-17.30 Uhr, 5 Nachmittage,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Angelika Reif

4208 Schläft ein Lied in allen Dingen ....,

Kurs für alle, die Freude am Singen haben

Haben Sie Ihre Stimme schon einmal im gemeinschaftlichen Gesang erlebt? Kennen Sie das Glücksgefühl, miteinander im wahrsten Sinne des Wortes im Einklang zu sein? Erinnern Sie sich: Gab es in Ihrem Leben ein Lied, das Sie berührt hat, das Sie vielleicht sogar jahrelang begleitet hat? Eventuell haben Sie es heimlich gesummt oder unter der Dusche gesungen, weil Sie sich nie getraut haben, Ihre Stimme vor anderen erklingen zu lassen. Dann laden wir Sie zu einer neuen Klangerfahrung ein, zu der Sie nichts anderes brauchen als die Stimme, die von Geburt an in Ihnen steckt. Ganz ohne Leistungsdruck, nur mit der ungetrübten Freude an der Melodie. Wir schöpfen aus dem reichen Schatz der Kanons, Quodlibets, Volks- und Kunstlieder.

Dienstag, 2.10.2012, 15.00-16.30 Uhr, 5 Nachmittage,
Gebühr: 29,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Angelika Reif

BILDENDE KUNST

4301 Intuitives Malen – die Seele kommt zu Wort

Mit Kohle oder Ölkreide lassen wir uns ganz von unserer Intuition leiten. Dabei kommt das rationale Denken zur Ruhe. Spannend wird es, wenn wir danach mit Acryl malen und die Seele zu Wort (bzw. Bild) kommt. Unbewusstes beeinflusst unser Schaffen. Die Bilder enthalten meist Informationen, die neue Sichtweisen aufzeigen. Der spielerische Ausdruck mit Form und Farbe weckt Lebensfreude, die Seele ist entspannt. Kraftvoll können wir wieder in den Alltag starten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude an Kreativität und neuen Eindrücken. Materialgeld in Höhe von 7,00 EUR ist an die Kursleiterin zu bezahlen.

Bitte mitbringen: Schutz für die Kleidung.

Samstag, 13.10.2012, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 26,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Gertraud Dankesreiter

4302 Aquarell

Grundlagen und Weiterführung in der Technik: von der genauen Vorlage zum individuellen Aquarell. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen gedacht. Ziel des Malkurses ist es, die eigene künstlerische Handschrift zu verfeinern, mit den Farben zu spielen und zu experimentieren. **Bitte mitbringen:** 2 Malblöcke rundumverleimt, mind. 30 x 40 cm, Mindestgewicht 250 gr, 1 Aquarellfarbkasten mit 12 großen Näpfen, 1 Aquarellpinsel mind. Größe 16 (z.B. „da Vinci-Cosmotop-MIX B"), Wasserbehälter, 1 weicher Bleistift, 1 weicher Radiergummi, 1 Taschenmesser, 1 Haushaltstuch (Papierrolle), 1 kleiner Aquarellschwamm und ein Schwammtuch.

Samstag, 10.11.2012, 15.00-18.00 Uhr, 5 Samstagnachmittage,
Gebühr: 65,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Hans Dietrich

4303 Zeichnung und Skizze Sehen – Skizzieren – Zeichnen NEU

Spiel mit Linien, Formen und Farben

Richtig sehen; in Skizzen das Wesentliche erfassen; wiedergeben in einem Spiel aus Linien, Formen und Farben; ein künstlerisches Experiment; eine Auseinandersetzung mit den verschiedenen Möglichkeiten der Zeichnung. Wir erfahren etwas über Strichstärken. Schraffuren, Perspektive. Wir zeichnen mit Bleistift, Rötel, Kohle und Kreiden. Unsere Motive werden die einfachsten Dinge aus unserem Lebensraum sein, z.B. Schachteln, Tüten, Schuhe, vielleicht auch der Regenschirm. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Malmotive wie Dosenöffner, Zitronenpresse, Kaffeekanne usw. können mitgebracht werden oder gegen Materialgeld bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte vorher absprechen (Tel: 0178 726 55 79). **Bitte mitbringen:** Skizzenpapier 170 g, Packpapiere in verschiedenen Farben, Pinsel (Kalligraphiepinsel), Rohrfeder, Zeichenkohle, Rötel, Pastellkreiden, Bleistift 4B/6B, Aquarellfarben oder Wasserfarben, Wasserzerstäuber, Fön.

Dienstag, 22.1.2013, 18.00-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 13,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Monika Lehmann

Monika Lehmann: Geb. 1949 in Neubrandenburg, künstlerische Ausbildung, Dozententätigkeit für Volkshochschulen, zahlreiche Einzelausstellungen und Ausstellungsbeteiligungen in der Region, Mitglied im Berufsverband Bildender Künstler – BBK Schwaben Nord und Augsburg.

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie **nur**, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist, oder verschoben wird. Bitte tragen Sie Ihre Termine in den Semesterkalender auf Seite 144 ein!

4304 Aquarell intensiv NEU

Holen wir den Urlaub zurück

Jeder hat sicherlich seine Urlaubserinnerungen und wollte schon immer die alten Häuser, die engen Gassen und schiefen Türme malen. Anhand von Fotomaterial werden wir unsere Motive finden, das Gesehene verändern und das Wesentliche erfassen. Es werden Grundkenntnisse der Aquarellmalerei vermittelt, wir werden den Bildaufbau besprechen und üben uns in Lavieren und Lasieren. Kursinhalt ist auch die Besonderheit der Linie und das Setzen von Akzenten. Vor dem Malen werden wir unser Motiv zeichnerisch erfassen. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut. Für alle, die Freude am Malen haben. Neugierig? Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. **Bitte mitbringen:** Urlaubsfotos, Aquarellpapier 300 g, Farben, Aquarellpinsel, Wasserzerstäuber, Fön, Bleistift 4B/6B, Skizzenpapier 170 g.

Dienstag, 9.10.2012, 18.00-21.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann

4305 Power-Aquarell NEU

Landschaft und Blumen gekonnt vereinfacht

Das Wesentliche erkennen und erfassen; Gesehenes wiedergeben in einem Spiel aus Farbflächen und Linien; den Fluss der Farben zulassen; arbeiten mit dem Zufall; weiche Übergänge oder doch ein spannungsvoller Rand? Vielleicht auch einmal Spritzer zulassen? Wie verbindet sich Tusche mit Aquarellfarbe, und welche Spannung entsteht, wenn ich kraftvolle Akzente mit dem Bleistift setze? Wir arbeiten mutig, spontan, schnell und großzügig. Techniken werden an Beispielen erklärt. Neugierig? Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. **Bitte mitbringen:** Aquarellpapier ab 300 g, Skizzenpapier 170 g und/oder Skizzenbuch, Aquarellfarben, Zeichentusche, Aquarellpinsel oder Kalligraphiepinsel, Wasserzerstäuber, Fön, weicher Bleistift 4B/6B, Fineliner in schwarz, Wasserbecher und Mallappen. Zeichentusche, Skizzenpapier kann bei der Dozentin gegen Materialgeld erworben werden.

Samstag, 24.11.2012, 11.00-15.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 17,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann

4306 Aquarell NEU

Zauber der Natur

Den Zauber der Natur einfangen, die Jahreszeit erleben, wiedergeben in einem Spiel aus Aquarellfarben: Die weiße Fläche wird zum Bild. Wir befassen uns mit der Baumstudie und der Besonderheit der Blumenpracht. Wir werden versuchen, die Realität aufzuheben und unser Aquarell zum „Erlebnis“ werden zu lassen. Neugierig? Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. **Bitte mitbringen:** Aquarellpapier 300 g, Farben, Aquarellpinsel, Wasserzerstäuber, Fön, Bleistift 4B/6B, Skizzenpapier 170 g.

Dienstag, 13.11.2012, 18.00-21.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 52,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann

4307 Mischtechnik mit Acryl

Farbe – Form – Struktur

Sie haben Freude am Malen und Mut zum Ausprobieren und Experimentieren? Ob gegenständlich oder abstrakt, nach genauer Motiverarbeitung und Besprechung entscheiden Sie. Es wird gemalt gespachtelt, gekratzt. Es wird gewischt, gespritzt, gewaschen. Nur Mut, es stehen Ihnen Anregungen und ein Fundus von Malmotiven zur Verfügung. **Bitte mitbringen:** Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, Leinwand, MDF-Platte, Papier ab 170 g, Skizzenblock, Fön, Materialgeld für Pigmentbinder und Farben nach Verbrauch, Dokumente und Material, das Sie in Ihrem Werk verwenden möchten, z.B. alte Zeitungen, alte Rechnungen, Briefe etc.

Sonntag, 21.10.2012, 11.00-18.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 30,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Monika Lehmann

4308 Midnight-Watercolour

Anstelle eines Kneipenbesuchs fertigen wir in einer coolen Nachtstimmung ein Kunstwerk in Acryl- oder Aquarelltechnik. **Bitte mitbringen:** Aquarell- oder Acryl-Farben, Pinsel, Palette, Papier, Leinwand.

Freitag, 19.10.2012, 16.11.2012, 7.12.2012, 25.1.2013, jeweils 19.30-23.55 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 76,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Leitung: Peter Achilles

4309 Ein Wochenende Kreativität

Malen mit Acryl

Wir erleben einen entspannten und spannenden Intensivkurs, der uns das Abenteuer Farbe in seiner ganzen Kraft erleben lässt. Gestalten und Experimentieren mit Acryl, der Farbe mit fast unbegrenzten Möglichkeiten. Am ersten Tag gehört etwas Theorie dazu, wie Farblehre, Perspektive und Komposition. Schwerpunkt ist jedoch die Gestaltung, die wir spielerisch im Gemeinschaftswerk und in der individuellen Arbeit umsetzen wollen. Vorgegebene Motive oder am zweiten Tag selbst mitgebrachte Motive geben der Fantasie Raum und Ausdruck. Mitzubringen ist nichts außer Offenheit, Freude und Spaß etwas Individuelles, Schöpferisches aus eigener Kraft zu kreieren. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Das Materialgeld in Höhe von 12,00 EUR ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.

Samstag, 20.10.2012, 10.00-16.00 Uhr, Sonntag, 21.10.2012, 10.00-16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 47,50 EUR, Ort: Atelier Art Haus, Weilheimer Str. 8, 86899 Landsberg, Leitung: Rainer Walch

KUNST UND HANDWERK

4401 Goldschmiedekurs

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen, die gerne mit Metall kreativ sein möchten. Jede(r) kann in Silber, Kupfer oder Messing ein einfaches Schmuckstück nach eigener Wahl fertigen und dabei die Grundkenntnisse des Goldschmiedens erlernen. Materialkosten bitte direkt an die Kursleiterin entrichten, Papier und Bleistift bitte mitbringen.

Samstag, 10.11.2012, 10.00-16.00 Uhr, Sonntag, 11.11.2012, 10.00-16.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 59,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1, Leitung: Birgit Meyer

Birgit Meyer absolvierte ihre Ausbildung als Goldschmiedin in München, bevor sie nach einem Gastsemester auf der Zeichenakademie in Hanau, ihren Beruf in Frankfurt ausübte. Seit 1999 arbeitet sie in in eigener Werkstatt in Dießen am Ammersee. Sie ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Dießener Kunst (ADK)

4402 Weidenflechtkurs – Rankgerüst (Sichtschutz)

Sie haben im Garten eine kruschtelige Ecke, die Sie nicht mehr sehen mögen? Oder Sie möchten eine Tasse Tee trinken, ohne dass Ihnen der Nachbar zuschaut? Wir flechten aus biegsamen Weidenruten ein Rankgerüst, wobei die Grundlagen der Weidenflechterei vermittelt werden.

Die Materialkosten in Höhe von 25,00 EUR werden bei der Kursleiterin bezahlt. **Bitte mitbringen:** 2 Bretter 1,20 Länge, ca. 20 cm hoch, 2 cm dick, 2 Schraubzwingen, Gartenschere, Blumendraht.

Mittwoch, 6.2.2013, 18.00-22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 18,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Hugo Knoblich

optikuss
Optik am Lechwehr

Maler Ratzka

mobile Dagmar Andrea Prestle
Alte-Berg-Str. 431 | Landsberg am Lech
Wohlfühlmassage
mobil & stationär – entspannen, relaxen, wohlfühlen
www.DagmarAndrea.de – 0160-200 36 36

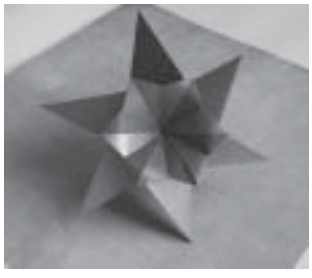
4403 Mediterraner Adventskranz

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt. Wir binden einen Aventskranz aus verschiedenen Koniferen. Anschließend wird dieser mit Zimt, Oliven und Orangenscheiben mediterran geschmückt. Das gemeinsame Arbeiten macht besonders viel Freude, und Sie können so viele neue Ideen mit nach Hause nehmen. Kerzen können mitgebracht oder erworben werden. Materialkosten: 15,00 bis 18,00 EUR sind bei der Kursleiterin zu bezahlen. **Bitte mitbringen:** Gartenschere.
**Donnerstag, 29.11.2012, 19.00-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 14,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1,
B 0.1, Leitung: Martina Weik**

4404 Selbst gemacht – Geld gespart

Reparaturen im Haushalt – kein Problem
Auf vielfachen Wunsch bieten wir diesen Kurs noch einmal an. Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse, wenn Hausmeisterwissen gefragt ist. Alle Reparaturen werden ausführlich für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Anschließend können alle Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbständig durchzuführen! Eine 1/2 Stunde Pause.
**Freitag, 23.11.2012, 15.30-22.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 49,00 EUR,
Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1, B 0.1,
Leitung: Lisa Vandea**

4405 Origami – Die Kunst des Papierfaltens

Origami-Sterne falten für die Advents- und Weihnachtszeit

Teilen Sie mit uns Ihre Begeisterung des Papier-Faltens, des Experimentierens mit neuen Formen, die Freude über das entstandene kleine Papierkunstwerk. Wir falten Origamisterne, die aus mehreren Modulen zu einem Stern zusammengesetzt werden. Die Vielfalt der Modelle und ihrer Variationsmöglichkeiten durch unterschiedlichstes Papier wird Sie begeistern. Sie lernen den Stern „Franziska“ und den Stern „Saya“ kennen. Je nach Zeit können weitere Sterne erlernt werden.
Bitte mitbringen: Duo-farbiges Origamipapier 15 x 15 cm. Es kann aber auch gegen ein kleines Entgelt von der Kursleiterin erworben werden.
**Mittwoch, 7.11.2012, 14.30-16.00 Uhr, 2 Nachmittage,
Gebühr: 28,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Ilse Zimmermann**

4406 Schöne Gebrauchsgegenstände aus heimischen Hölzern

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe von nur 6 Teilnehmenden, mit Hand und Herz, sinnerfüllt in entspannter Atmosphäre; Zeit haben, sich vertiefen dürfen; Freude haben am Entstehungsprozess, am Unikat. Wir stellen Salatbestecke und verschiedene Arten von Löffeln und ähnliches her. Unsere Techniken werden sein: Arbeiten mit Hohleisen, Ziehklingen, Raspeln, Feilen und Schleifpapier. Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00-15,00 EUR werden an die Kursleiterin bezahlt. Wer eigenes Schnitzwerkzeug hat, kann das gerne mitbringen.
**Samstag, 24.11.2012, 1.12.2012, jeweils 9.30-16.00 Uhr, 2 Tage,
Gebühr: 47,50 EUR, Ort: Regens-Wagner-Schulen Holzhausen,
Werkraum 1, Leitung: Christine Happach**

4407 Töpfern an der Drehscheibe

Stellen Sie Gebrauchskeramik für den Haushalt selbst her. Sie lernen das Zentrieren, Aufbrechen, Bodenziehen und Hochziehen. Vorkenntnisse im Umgang mit Ton sind nicht erforderlich (es können Schüsseln, Tassen, Krüge usw. entstehen). Materialgeld (ca. 20,00 - 50,00 EUR) wird im Kurs je nach Verbrauch erhoben. Bitte Arbeitskleidung tragen, Handtuch und Brotzeit mitbringen. Höchstteilnehmerzahl 5 Personen.
**Samstag, 10.11.2012, 10.00-15.30 Uhr, Sonntag, 11.11.2012,
10.00-12.00 Uhr, Samstag, 17.11.2012, 10.00-12.00 Uhr, 3 Tage,
Gebühr: 83,00 EUR, Ort: Obermeitingen, Dornbuschweg 36,
Leitung: Angelika Waskönig**

4408 Selbst ist die Frau!

In Krisenzeiten, das Renovieren selber meistern!
Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zum Verlegen eines Click-Parketts/Laminatbodens, Verlegen von Teppichboden oder PVC-Belägen, Tapezieren, Malern, Polstern bzw. Beziehen von Stühlen, Montieren von Möbeln, fachgerechten Einstellen von Scharnieren. Alle Arbeiten werden ausführlich, Schritt für Schritt, erklärt. Die benötigten Werkzeuge, Maschinen und Materialien besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können alle Arbeiten unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.
Bitte mitbringen: 10,00 EUR Materialkosten
**Mittwoch, 21.11.2012, Donnerstag, 22.11.2012,
jeweils 18.00-21.00 Uhr, 2 Tage, Gebühr: 54,00 EUR,
Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Werkraum 1,
B 0.1, Leitung: Lisa Vandea**

4409 Näh- und Zuschneidekurs

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Mitzubringen sind: Schnitt, Stoff und erforderliche Nähutensilien, die Benutzung der eigenen Nähmaschine wird empfohlen. Für Anfängerinnen wird telefonische Rücksprache mit der Kursleiterin (08191/29209) empfohlen.
**Dienstag, 25.9.2012, 19.30-22.00 Uhr, 7 Abende,
Gebühr: 49,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4,
Leitung: Irene Knobloch**

4410 Näh- und Zuschneidekurs

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Beschreibung siehe Kurs 4409
**Donnerstag, 27.9.2012, 19.30-22.00 Uhr, 7 Abende,
Gebühr: 49,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4,
Leitung: Irene Knobloch**

4411 Nähkurs für Spezialistinnen

**Dienstag, 8.1.2013, 19.30-22.00 Uhr, 5 Abende,
Gebühr: 39,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4,
Leitung: Irene Knobloch**

4412 Nähen

Anfänger und Fortgeschrittene
In diesem Kurs können Sie das Nähen mit Ihrer Nähmaschine lernen. Unter fachkundiger Anleitung können Sie Ihre eigenen Ideen umsetzen. Das bedeutet: das Model, das Sie im Auge haben, in Farbe, Form und Stil passend für die eigene Persönlichkeit zu gestalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls Sie Anfängerin sind, damit Sie von der ersten Stunde an richtig betreut werden. Für 3 EUR kann ein Skript mit Anleitungsblättern erworben werden. **Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine, Schnittmuster, Stoffschere, Schneiderkreide, Garn und Heftgarn, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schnittpapier und Stoff und weiteres Zubehör wie Reißverschluss, Knöpfe etc.
**Montag, 1.10.2012, 19.00-21.00 Uhr, 5 Abende,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4,
Leitung: Sabine Krieger**

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

Modestoffe & Accessoires
Patchwork-stoffe und Zubehör
NÄHZENTRUM HUBER
Patchwork-stoffe und Zubehör
Kurzwaren & Schnitte
Näh- und Stickmaschinen von PFAFF baby lock brother
Reparatur-Service für alle Marken-Nähmaschinen
Weilheim · Schmiedstr. 22 · Telefon 08 81/24 67 · www.naehzentrum-huber.de

4413 Arbeitskreis Handarbeiten

Für alle, die gern in Gesellschaft ihrem Hobby, der Handarbeit, nachgehen möchten. Jede Teilnehmerin arbeitet mit der Technik und dem Modell, das sie selbst aussucht, unter Anleitung. Möglich sind stricken, häkeln und verschiedene Sticktechniken wie Kreuzstich, Hohlsaum, Richelieu, Ajour, Hardanger, Schwälmer, Myreschka.
Für Fragen vorab: 08193/950685.
Mittwoch, 19.9.2012, 19.30-21.00 Uhr, 5 Abende,
Gebühr: 32,50 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72,
Leitung: Dagmar Bergk

4414 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs 4413.
Mittwoch, 7.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 6 Abende,
Gebühr: 39,00 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72,
Leitung: Dagmar Bergk

4415 Arbeitskreis Handarbeiten

Beschreibung siehe Kurs 4413.
Mittwoch, 9.1.2013, 19.30-21.00 Uhr, 5 Abende,
Gebühr: 32,50 EUR, Ort: Freie Waldorfschule, Münchner Str. 72,
Leitung: Dagmar Bergk

AUSSTELLUNGEN, FÜHRUNGEN UND VORTRÄGE

4500 Pop Art – Bunt, unterhaltsam, Kunst? K

Wer kennt sie nicht: die großen, bunten Starporträts von Andy Warhol, die Comic-Gemälde von Roy Lichtenstein oder die Strichmännchenfiguren von Keith Haring aus den 80er Jahren. Das ist Pop Art: Kunst mit Bildern aus der Werbung, der Boulevardpresse, der Grafitti-Kunst, die Ende der 60er Jahre in den USA und in Europa entstand und uns bis heute überall begegnet. Pop Art ist bunt, unterhaltsam, klar, lesbar. Ist das überhaupt Kunst? Warum konnte es Kunst werden? Warum war Andy Warhol so ein Star? Wie die Pop Art entstand und warum sie bis heute weiter wirkt, diesen Fragen geht der reich bebilderte Vortrag nach, der auch Raum für Fragen und Diskussionen bietet.
Mittwoch, 28.11.2012, 19.00-20.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Regina Sasse

Regina Sasse M.A., Jahrgang 1967, Studium der Kunstgeschichte, Germanistik und Niederlandistik in Maastricht und Köln. Tätigkeiten als Projektmanagerin und Referentin bei verschiedenen Kulturinstitutionen und Medienunternehmen im In- und Ausland, u.a. Stiftung Interkulturelle Projekte der Stadt Rotterdam, Ruhr.2010 GmbH und Documentary Campus e.V.. Seit 2009 freiberufliche Kulturmanagerin, Autorin und Redakteurin, u.a. tätig für EMSCHERKUNST.2010 und EMSCHERKUNST.2013 als Kunstproduzentin, Gastfrau und Leiterin von Symposien. Lebt im Süden von München und arbeitet in Deutschland und den Niederlanden.

4501H Highlights aus der Sammlung Gunter Sachs

in der Villa Stuck

Die Villa Stuck präsentiert in Zusammenarbeit mit dem Institut für Kulturaustausch in Tübingen und der Familie von Gunter Sachs alle Highlights von dessen Sammlung wohl zum letzten Mal in dieser einzigartigen Zusammenstellung. Zu sehen sind Werke von René Magritte, Max Ernst, Yves Klein, Andy Warhol und weiteren Künstlerstars. Die Ausstellung dokumentiert eine ungezähmte Sammelleidenschaft, spätestens seit dem Jahr 1958 als Yves Klein mit anderen Künstlern in Paris die Gruppe des „Nouveau Réalisme" gründete und Gunter Sachs Jean Fautrier kennen lernte. Die Gebühr schließt den Eintritt nicht ein.
Freitag, 16.11.2012, 16.00-17.30 Uhr, Gebühr: 8,50 EUR,
Ort: Treffpunkt: München, Villa Stuck, Foyer,
Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4502H Pracht auf Pergament – Schätze der Buchmalerei

von 780 bis 1180

Mit rund 80 höchstrangigen Handschriften aus dem Bestand der Bayerischen Staatsbibliothek präsentiert die Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung einen breiten Überblick auf die frühesten Zeugnisse deutscher Buchmalerei. Die Prachtbände aus der karolingischen Zeit, der ottonischen Kunst und der Romanik zählen zu den größten kulturellen und künstlerischen Leistungen ihrer Epochen und sind der weltweit einmalige Schwerpunkt im reichen Handschriftenfundus der Bayerischen Staatsbibliothek. Aufgrund ihrer besonderen Empfindlichkeit können diese Werke praktisch nie den Tresor verlassen. Diese Ausstellung bietet eine einzigartige Gelegenheit, die über 1000 Jahre alten Zeugnisse unseres kulturellen Erbes im Original zu entdecken. Die Gebühr schließt den Eintritt nicht ein.
Freitag, 14.12.2012, 16.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Hypo-Kunsthalle,
Kassenraum im 2. Stock, Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4503H Die Wittelsbacher: Kunst als Medium der Politik

Bei einem Besuch des Residenzmuseums wollen wir uns den Herzögen Albrecht V., Wilhelm V. und Maximilian I. widmen, die im 16. und 17. Jahrhundert die Residenz in München mit ganz unterschiedlichen Schwerpunkten zum fortschrittlichsten Herrschersitz Europas gemacht haben. So nötigten die prachtvollen Rosenpflanzungen des Hofgartens sogar Kaiser Karl V. allerhöchsten Respekt ab, und noch heute bewundern wir Antiquarium, Grottenhof und Kaisertrakt. Die prunkvollen Raumausstattungen und die erlesenen Kunstwerke waren nicht nur Beleg für Geschmack, Kunstverstand und Wohlstand, sondern vor allem probates Mittel, um die Bedeutung des bayerischen Herrscherhauses auch auf europäischer Ebene herauszustreichen. Die Gebühr schließt den Eintritt nicht ein.
Freitag, 11.1.2013, 14.00-16.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Treffpunkt München, Residenz,
Foyer vor dem Kassenraum, Leitung: Dr. Gertrud Rank

optikuss
Optik am Lechwehr

Maler Ratzka

4504H Sebastian und Katharina, Susanne und Lorenz

Namenspatrone in Bildern der Alten Pinakothek

Die Vornamen, die Sie von Ihren Eltern erhielten und die Sie Ihren Kindern geben, waren und sind mit ganz bestimmten Vorstellungen und Wünschen verbunden. Nehmen Sie sich die Zeit, einige sehr schöne und bedeutende Darstellungen der biblischen Gestalten, die diese Namen trugen, zu betrachten. Sei es zum Beispiel der Hl. Sebastian Hans Holbeins d. Ä., die Hl. Katharina von Lorenzo Lotto, die Susanna van Dycks oder Rubens' Laurentius. Die Gebühr schließt den Eintritt nicht ein.

Freitag, 18.1.2013, 16.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Alte Pinakothek, Foyer,
Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller

4505H Philosophie und Kunst

in der Neuen Pinakothek

In der Reihe „Philosophie und Kunst" wollen wir an das Thema „Landschaft und Weltbild" anknüpfen und zwar in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts mit der Entwicklung von der deutschen Klassik zur Romantik. Wir beginnen mit Bildern von Josef Anton Koch und der Aufnahme von dessen „Schmadribachfall" durch L.A. Richter. Wir wenden uns dann Rottmann als Vertreter einer ins Romantische gehenden Konzeption zu, der auch Griechenland in diesem Licht sieht. Philosophischer Hintergrund ist die Naturphilosophie Schellings und seiner Mitstreiter und Konkurrenten, die von Goethes Naturbetrachtung ihren Ausgang nimmt und im Spätwerk unter dem Einfluss des Münchner Philosophen Franz von Baader zu einer „Philosophie der Mythologie und der Offenbarung" führt.

Die Gebühr schließt den Eintritt nicht ein.

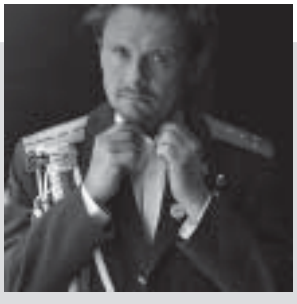
Freitag, 1.2.2013, 15.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: München, Neue Pinakothek, Foyer,
Leitung: Dr. Angelika Grepmair-Müller, Reinhard Falter

SCHAUSPIEL

4601 Schauspielkurs für die Kamera

Unter dem Motto „Übermut tut gut!" beschäftigst Du Dich mit schauspielerischen Grundlagen in Bezug auf die Arbeit mit der Kamera. Du lernst auf einem entspannten Weg, die Kamera für Dich zu gewinnen. Die gemeinsame Arbeit bezieht sich auf das Zulassen und Zeigen Deiner Impulse und Emotionen ohne etwas „Ausdrücken" zu müssen. Schlüsselwörter sind „Haltung" und „Authentizität". Die Auswahl der Arbeitstexte wird wesentlich von Dir mitbestimmt. Der Kursleiter stellt mit seiner Erfahrung und seinem Wissen den künstlerischen Rahmen. Es entstehen überraschende, unterhaltsame Videos auf einem hohen Niveau. Wie und wo das Ergebnis Deiner Arbeit gezeigt wird, entscheidest Du. Dieser Kurs ist für Jugendliche (ab 14 Jahre), junge Erwachsene und Erwachsene gleichermaßen offen. Dein Kursleiter ist Olaf Rauschenbach, aktiver, professioneller Schauspieler.

Freitag, 5.10.2012, 18.30-21.30 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 99,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Olaf Rauschenbach



Olaf Rauschenbach ist seit zwei Jahrzehnten professioneller Schauspieler und hat in zahlreichen Kinofilmen und Fernsehproduktionen mitgespielt. So kennt man ihn zum Beispiel aus mehreren Tatortfolgen und Serien wie „Die Rosenheim Cops". Im Kino war er 2004 in „Zeppelin" zu sehen. Olaf Rauschenbach studierte an der Universität der Künste in Berlin und war von 1994 -1996 Stipendiat der Akademie der Künste Berlin-Brandenburg/Abteilung Film und Medien. Seit 2002 gibt er regelmäßig Schauspielkurse. Er lebt im Landkreis Landsberg.

4603 Arbeitskreis Seniorentheater „LechMimen"

Die Lust am Spielen haben wir seit unserer Kindheit in uns. Theater hat viel mit dieser Freude am Spiel zu tun. Wir möchten unsere Spielfreude wieder entdecken und ausleben. Durch Improvisation und praktisches Erproben werden wir u.a. Szenen entwickeln, Typen herausarbeiten, mit Dialogen und anderen Ausdrucksformen experimentieren. Das spielerische Selbst-Ausprobieren, den Entstehungsprozess mit Lust und Spaß zu erleben, das Ergebnis als gemeinsamen und persönlichen Erfolg genießen, das ist das Ziel. Im Dezember machen wir eine Weihnachtspause.

Donnerstag, 4.10.2012, 15.00-17.00 Uhr, 12 Nachmittage,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Franziska Dietrich

4605 Schauspiel Training

Ein Schnupperkurs, für alle, die Lust haben zu spielen, aber sich bisher noch nicht getraut haben, alle, die früher gespielt haben und die Erfahrung gerne auffrischen möchten, oder alle, die ihrem Körper und ihrer Seele auf kreative Weise etwas Gutes tun wollen. Ob wir dabei selbst zu einer kleinen oder großen Aufführung kommen oder nur um der Freude willen improvisieren, trainieren und miteinander Szenen erarbeiten und proben, vielleicht auch vor der Kamera, das hängt auch von den Wünschen der Teilnehmer ab. Zielgruppe sind alle, vom Jugendlichen bis zum jung gebliebenen Erwachsenen jeden Alters, weiblich wie männlich: die ganze Welt ist Bühne! Der Dozent ist Mitglied in der Theatergruppe „Loyal Shakespeare Company" der vhs Landsberg und hat am Schauspielstudio München, beim HAW in Los Angeles und beim Theatre de Complicite in London Schauspielkenntnisse erworben.

Mittwoch, 26.9.2012, 20.15-21.45 Uhr, 16 Abende,
Gebühr: 80,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Thomas Bauer

FOTOGRAFIE

4701 „Portrait- und Fashion-Shooting im Studio" NEU

Sie möchten in einem Fotostudio professionelle Aufnahmen machen? Es interessiert Sie, wie man Licht mit verschiedenen Blitzgeräten und Lichtformern von einfach bis raffiniert für stimmungsvolle Fotos einsetzt? Sie machen sich Gedanken, wie Sie an gute Models kommen oder überlegen, bei sich zu Hause ein improvisiertes Studio einzurichten? Dieser Einführungskurs in kleinem Kreis (maximal 4 Teilnehmer) zeigt Antworten und Möglichkeiten auf. Wir fotografieren ein weibliches Model und lernen alles, um zu guten Ergebnissen zu kommen. Wenig Theorie, viel Praxis. Die Modelkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Kamera mit Blitzschuh mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Zeit und Blende.

Samstag, 10.11.2012, 10.00-16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 90,00 EUR, Ort: Fotostudio Günter Dankesreiter, Landsberg, Hinterer Anger 316, Leitung: Günter Dankesreiter

mobile
Dagmar Andrea Prestle
Alte-Berg-Str. 431 | Landsberg am Lech
Wohlfühlmassage
mobil & stationär – entspannen, relaxen, wohlfühlen
www.DagmarAndrea.de – 0160-200 36 36

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

4702 Fotocoaching-Tour NEU

Drei Stunden Foto-Praxis für Anfänger bis Fortgeschrittene

Sie wollen bessere, andere Fotos machen? Das Wichtigste beim Fotografieren verstehen lernen? Spielend Motive finden und sie auf gekonnte Weise ins Bild setzen? Lassen Sie sich von einer dreistündigen Fototour durch Landsberg neu inspirieren, werden Sie sich Ihrer Talente bewusst, fotografieren Sie von Anfang an und haben Spaß dabei. Motto: „Learning by doing". Sie werden Dinge anders sehen, spontan auf den Auslöser drücken, sich neue Perspektiven suchen, mal ganz nah rangehen, intuitiv, fantasievoll, spielerisch fotografieren lernen, entspannen und den Alltag ausblenden können. **Sie benötigen:** Kamera, die Sie bedienen können, evtl. wetterfeste Kleidung.

Samstag, 27.10.2012, 14.00-17.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Treffpunkt: Haupteingang vhs-Gebäude,
Leitung: Günter Dankesreiter

4703 Sonnenaufgang auf der Zugspitze

Fotoexkursion

Die Entdeckung der Landschaft: Während der fotografischen Exkursionen widmen wir uns den unzähligen Facetten der winterlichen Motivwelt um die Zugspitze. Im Anschluss an Morgendämmerung mit der blauen und goldenen Stunde erwartet uns ein leckeres Frühstücksbuffet im Gipfelrestaurant auf der Zugspitze. Die Teilnehmer benötigen: Wetterfeste und vor allem warme Winterbekleidung, Kamera, Stativ. Die Fahrt mit der Zugspitzbahn und das Frühstück im Gipfelhaus in Höhe von 49,00 EUR werden vor Ort bezahlt. Treffpunkt: an der Talstation der bayerischen Zugspitzbahn am Eibsee.

Sonntag, 13.1.2013, 6.15-13.00 Uhr, 1 Vormittag,
Gebühr: 42,00 EUR, Leitung: Mark Robertz

4704 Digitale Fotografie

für Einsteiger und Umsteiger

Sie fotografieren digital und sind mit Ihren Ergebnissen nicht zufrieden? Profitieren Sie von den Erfahrungen und dem Wissen geübter Fotoamateure. Lernen Sie die Grundfunktionen der Kamera gezielt zur Gestaltung Ihrer Fotos einzusetzen, um sich dann über eine schnelle Ergebnisverbesserung zu freuen. Aufnahmetechnik, Bildgestaltungsmöglichkeiten und die nachträgliche Bearbeitung der Bilder am PC sowie Präsentationsmöglichkeiten werden erklärt. Bitte bringen Sie Ihre Kamera und die dazugehörige, **ausgedruckte Bedienungsanleitung** mit.

Freitag, 5.10.2012, 12.10.2012, 19.10.2012, 26.10.2012,
jeweils 19.30-21.00 Uhr, 4 Abende, Gebühr: 22,50 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4, Leitung: Bernd Kittlinger

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie **nur**, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist, oder verschoben wird. Bitte tragen Sie Ihre Termine in den Semesterkalender auf Seite 144 ein!

1760 Lightroom

Fotobearbeitung

Lightroom wurde von Adobe speziell für Fotografen entwickelt und bietet mit seinen überschaubaren und leicht erlernbaren aber professionellen Funktionen alle notwendigen Werkzeuge zur Bildoptimierung, RAW-Konvertierung und Archivierung großer Bildbestände.
Weitere Informationen finden Sie unter: http://dtpschulungen.wordpress.com

Donnerstag, 8.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, 6 Abende,
Gebühr: 146,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2,
Leitung: Gustav Flohr

1751 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.

Samstag, 6.10.2012, 8.30-11.30 Uhr, 1 Vormittag,
Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2,
Leitung: Gustav Flohr

1752 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.

Dienstag, 27.11.2012, 18.30-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2,
Leitung: Gustav Flohr

4705 Fotogruppe der VHS

Die Fotogruppe trifft sich an jedem zweiten Donnerstag des Monats zu einem „Fotostammtisch" in der Gaststätte Lechau in Kaufering (Sportplatz). Dabei findet ein allgemeiner Informationsaustausch bezüglich Foto- und Aufnahmetechnik, Bildgestaltung sowie Bildpräsentationen statt. Es steht ein reservierter Raum mit Präsentationstechnik zur Verfügung. Wir möchten Sie auf den Arbeitskreis Fotografie hinweisen, der sich aus engagierten Fotoamateuren zusammensetzt. Die Arbeitstreffen finden nach Terminabsprachen in der Alten Schule Penzing im vhs Raum statt. Kontakt über die Fotogruppe oder die vhs Geschäftsstelle.

Donnerstag, 11.10.2012, 19.00-22.00 Uhr, 5 Abende,
keine Gebühr, Ort: Gaststätte Lechau in Kaufering (Sportplatz),
Leitung: Bernd Kittlinger

optikuss
Optik am Lechwehr

Studium Generale

mehr wissen – weiter denken

STUDIUM GENERALE 6. SEMESTER

4900 Studium Generale – 6. Semester

Schwerpunktthema: Die Moderne

Das Studium Generale dient der grundlegenden und gut verständlichen Vermittlung von akademischem Wissen in den klassischen geisteswissenschaftlichen Themenbereichen Geschichte, Philosophie und Theologie, Literatur, Kunst, Musik sowie den Naturwissenschaften.
Dabei wird das Schwerpunktthema aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet, es werden Zusammenhänge sichtbar und Spezialwissen aus den einzelnen Fachbereichen in einen größeren Kontext gestellt.
Der Einstieg in das Studium Generale ist in jedem Semester möglich. Zum Besuch der Vorlesungen brauchen Sie keinen bestimmten Schulabschluss oder Bildungsgrad. Alle, die ihren Horizont erweitern und eine umfassende Allgemeinbildung erwerben möchten, können teilnehmen. Informationen über das Studium Generale an Volkshochschulen erhalten Sie unter www.vhs-studium-generale.de.
Donnerstag, 27.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 84,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

4901 Das ist doch keine Kunst!

Kunstgeschichte

Wir sind im 21. Jahrhundert angekommen, aber die Kunstgeschichte noch nicht. Auch unter Experten wird immer noch diskutiert, ob die zeitgenössische Kunst ein Teil der Kunstgeschichte ist. Deshalb wird die letzte Vorlesung verschiedene Werke der zeitgenössischen Kunst zur Diskussion freistellen. Die Frage, was Kunst ist, werden wir nicht lösen, aber wir wollen gemeinsam untersuchen, welche Themen und Kriterien die zeitgenössische Kunst prägen und wie wir selbst damit umgehen oder umgehen können. Vielleicht nutzen wir die Werke als Anleitung zur Selbstreflexion über die Phänomene unserer Zeit?
Donnerstag, 27.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Urte Ehlers

4902 Was wollte Hitler und wer wollte ihn?

Geschichte

Was wollte Hitler und was wollten die Nationalsozialisten wirklich? Ging es nur um nationale Größe, ein unmenschliches diktatorisches Regime und das Streben nach der Weltherrschaft? Was war der eigentliche Kern des nach zwölf Jahren gescheiterten „Dritten Reiches"?
Donnerstag, 4.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Reinhard Falter

4903 Schrödingers Katze. Lebt sie noch?

Quantenphysik

Verblüffend viele Menschen kennen den Ausdruck „Schrödingers Katze". Was aber dahintersteckt, ist nur wenigen bekannt. Er bezeichnet ein ganz spezielles Gedankenspiel zu einem der größten Geheimnisse der Quantenphysik. Der Vortrag zeigt auf, was mit Schrödingers Katze gemeint ist und auch, was nicht gemeint ist. Jedenfalls ist das Gedankenspiel ein Anstoß, sich mit der sonderbaren Welt des Kleinsten, aus der wir Menschen uns ja auch aufbauen, zu beschäftigen.
Donnerstag, 11.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Rudolf Bachinger

4904 Picasso, Beckmann, de Kooning

Kunstgeschichte

Der Vortrag bietet eine Nachlese der im Juli 2012 zu Ende gegangenen bisher größten Ausstellung in der Pinakothek der Moderne. Die Kuratorin Karla Schulz-Hoffmann beschäftigte sich darin mit einem der zentralen Themen der Kunstgeschichte und gleichzeitig mit drei der herausragendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Sie gab weite Einblicke in die individuelle Auseinandersetzung Picassos, Beckmanns und de Koonings mit dem Thema „Frauen" und bot zugleich einen Überblick über das Werk dieser Künstler. Der Vortrag beleuchtet die Hintergründe und hinterfragt die Grenzen kunsthistorischer Sichtweisen auf das Werk großer Individualisten.
Donnerstag, 18.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Urte Ehlers

4905 Die Entwicklung der abstrakten Kunst unter Wassily Kandinsky

Kunstgeschichte

Kandinsky gehört neben Picasso zweifellos zu den wichtigsten Protagonisten der Klassischen Moderne. Deshalb erfährt er in diesem Semester eine größere Beachtung. Wir erfahren, dass er - anders als Picasso - mit seiner Kunst sich nicht auf eine individuelle künstlerische Auseinandersetzung fokussierte, sondern missionarisch die Menschheit mithilfe der Kunst zu neuen geistigen Dimensionen führen wollte. Wir folgen seinen Spuren, die er in zahlreichen Schriften, Bildern und Fotos hinterlassen hat und lernen ihn als den Schnittpunkt künstlerischer Strömungen kennen, die in allen europäischen Zentren die Moderne Kunst einleiteten, aber bei keinem Künstler so ausgeprägt formuliert wurden wie bei Kandinsky.
Donnerstag, 25.10.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Urte Ehlers

4906 Umwelt: Eine neue Dimension der Geschichte

Seit der Lebensreformbewegung um 1900 zieht sich, als ein eher schwarzer und verdeckter Faden, durch die europäische Geistesgeschichte die Drohung einer zumindest unsere Zivilisation, vielleicht sogar das menschliche Leben auslöschenden Katastrophe. Das nach 1918 todgesagte Abendland hinterläßt eine heute globalisierte Dynamik der Vernichtung. Was bedeutet es, Geschichte von daher zu perspektivieren?
Donnerstag, 8.11.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Reinhard Falter

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

4907 Aufbruch in eine neue Zeit: Die Entstehung des Art Déco

Das Zeitgefühl einer ganzen Epoche, in dem die Schlagworte Schnelligkeit, Fortschritt und Moderne dominieren, schafft sich in einem völlig neuen Stil Ausdruck, es ist die Geburtsstunde des Art Déco. Es entsteht ein Stil, der mit seiner betonten Sachlichkeit, der Betonung der Linie und der Verwendung neuartiger Materialien dem Empfinden des modernen Menschen entspricht. Nur vor der Folie der gewaltigen gesellschaftlichen Veränderungen ist die Entstehung des Art Déco verständlich.
Donnerstag, 15.11.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Birgit Kremer

4908 Aufbruch in die Moderne

Literaturwissenschaft
Die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert bezeichnet man auch im Bereich der Literatur als den Beginn der Moderne. Dabei wird auf einschneidende Veränderungen in der Literatur verwiesen: die Auflösung von Gattungen und Stilebenen, die Experimentierfreudigkeit und eine Pluralität differierender, z.T. widersprüchlicher Strömungen. Die Literatur in der Zeit des Expressionismus ist eine Antwort auf die wirtschaftlichen, sozialen und politischen Veränderungen der Zeit. Ihre Vertreter wenden sich gegen das materielle Weltbild des Naturalismus, die Vordergründigkeit des Impressionismus und das Dekorative des Jugendstils. Die wichtigsten Vertreter sind Georg Heym und Georg Trakl (Lyrik), Franz Kafka, Heinrich Mann, Alfred Döblin (Prosa). Die Literatur in der zweiten Hälfte der Weimarer Republik bildet ebenfalls ein differenziertes Spektrum. Besondere Bedeutung kommt der epischen Dichtung zu, vor allem dem Roman. Er greift im Sinne der neuen Sachlichkeit aktuelle Themen auf. Im Bereich der dramatischen Dichtung finden vor allem die Zeit- und Lehrstücke Bertolt Brechts und Ödön von Horváths große Beachtung. Wichtige Autoren sind ferner: Lion Feuchtwanger, Hermann Hesse, Thomas Mann, Robert Musil und Joseph Roth.
Donnerstag, 22.11.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Sigrid Knollmüller

4909 „Ich will verstehen“ (Hannah Arendt, 1906-1975)

Philosophie
Das Lebensmotto Hannah Arendts, dieser leidenschaftlichen Denkerin war: „Ich will verstehen“. Sie entwickelte trotz Holocaust und eigenem Exil in den USA eine Philosophie des immer möglichen Neuanfangs. Ihre Bücher beschäftigten sich mit den Lebensfragen ihrer Zeit, mit dem Zivilisationsbruch durch den Nationalsozialismus. Sie ging als freie Denkerin einen mutigen, völlig unkonventionellen Weg, auch als politisch scharfsinnige Kommentatorin des Zeitgeschehens. Philosophieren hieß für sie immer: „Denken ohne Geländer“.
Donnerstag, 29.11.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: M.A. Karin Petrovic

4910 „Sich nicht dumm machen lassen“

Vom Glück des Denkens (Theodor W. Adorno, 1903 - 1969)
Adorno, dieser Name steht für unbequemes Denken. Vielseitig begabt, die Hoffnung auf mündige Menschen nicht aufgebend, war er ein Querdenker gegen alle Formen der Anpassung und ein sensibler Beobachter des „beschädigten“ Lebens nach dem zweiten Weltkrieg. An diesem modernen Philosophen können wir die Kraft der Reflexion und auch das Lustvolle am Denken nachvollziehen. Sein Leben und seine philosophischen Thesen spiegeln die Brüche des 20. Jahrhunderts wider.
Donnerstag, 6.12.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: M.A. Karin Petrovic

4911 Expressionismus: Die Brücke und der Blaue Reiter

Teil 1
Der Expressionismus ist eine Stilrichtung in der Bildenden Kunst im frühen 20. Jahrhundert (ca. 1905-1925). Besonders in Deutschland, aber auch in anderen europäischen Ländern trat er als Darstellung des seelischen Ausdrucks dem Impressionismus als Darstellung der äußeren Erscheinung der Dinge entgegen. Zwei Künstlervereinigungen stehen in besonderem Maße für diese wenigen, dennoch umso richtungsweisenderen Jahre der Kunst: „Die Brücke“, gegründet in Dresden 1905, und „Der blaue Reiter“, gegründet 1912 in München. Für beide Künstlergruppen bedeutete der Erste Weltkrieg einen tiefen Einschnitt. Umso bemerkenswerter ist, was die Künstler in diesen wenigen Jahren geleistet und bewirkt haben. In zwei Veranstaltungen wollen wir die Besonderheiten jeder Gruppe kennenlernen, den künstlerischen Ideen hinter der Arbeit nachspüren und die Unterschiede herausarbeiten.
Donnerstag, 13.12.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Gertrud Rank

4912 Expressionismus: Die Brücke und der Blaue Reiter

Teil 2
Beschreibung siehe Vortrag 4911.
Donnerstag, 20.12.2012, 18.30-20.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Gertrud Rank

STUDIUM GENERALE 1. SEMESTER

4950 Studium Generale – 1. Semester

Schwerpunktthema: Frühe Hochkulturen
Das Studium Generale dient der grundlegenden und gut verständlichen Vermittlung von akademischem Wissen in den klassischen geisteswissenschaftlichen Themenbereichen Geschichte, Philosophie und Theologie, Literatur, Kunst und Musik. Dabei wird das Schwerpunktthema aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet, es werden Zusammenhänge sichtbar und Spezialwissen aus den einzelnen Fachbereichen in einen größeren Kontext gestellt. Der Einstieg in das Studium Generale ist in jedem Semester möglich. Zum Besuch der Vorlesungen brauchen Sie keinen bestimmten Schulabschluss oder Bildungsgrad. Alle, die ihren Horizont erweitern und eine umfassende Allgemeinbildung erwerben möchten, können teilnehmen. Informationen über das Studium Generale an Volkshochschulen erhalten Sie unter www.vhs-studium-generale.de.
Donnerstag, 4.10.2012, 16.30-18.00 Uhr, 11 Vorlesungen,
Gebühr: 84,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

4952 Eine Einführung in die Geschichtswissenschaft – Teil 1

Geschichte
In der Schule ist vielen von uns das Interesse an Geschichte mit allzuvielen Daten und Fakten, Schlachten und Herrschern oft genug vermiest worden. Doch Geschichte kann man auch anders betreiben. Die Vorlesung möchte nicht primär Wissen vermitteln, sondern in historische Fragestellungen einführen und Lust zur Weiterbeschäftigung mit diesem spannenden Gebiet machen. Sie geht vor allem auf die Fragen ein: Was liegt dem Historiker in verschiedenen Zeiten an Material vor? Was ist eine historische Quelle und ein historischer Ort? Das Verhältnis von Geschichte und Archäologie; Wie wird aus Material eine erzählbare Geschichte?
Donnerstag, 4.10.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Reinhard Falter

optikuss
Optik am Lechwehr

Maler Ratzka

4953 Die Entstehung einer Hochkultur am Beispiel Ägyptens

Archäologie

Schon frühzeitig mussten die alten Ägypter, angesichts der alljährlich eintreffenden 3-monatigen Nilüberschwemmung, eine wohldurchdachte Vorratshaltung entwickeln. Aus diesen Erfahrungen bildete sich um 3000 v. Chr. eine hierarchisch straff organisierte Beamtenschaft zur Verwaltung des Landes mit dem König an der Spitze und dazu eine Priesterschaft für die sich immer mehr differenzierenden Göttervorstellungen. Mit der Findung der Schrift schließlich blühte Ägypten zu einer Hochkultur auf.

Donnerstag, 11.10.2012,
16.30-18.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Christine Strauß-Seeber

4954 Die Blütezeit Ägyptens

Archäologie

Grundlage für das Funktionieren des Staates war eine solide Wirtschaft. In Ägypten gehörte dem König das gesamte Land mit seinen Menschen, den Tieren und allen Produktionsmitteln. Die Bauern auf den königlichen Domänen mussten Abgaben von den Erträgen an die königlichen Speicher schicken und erhielten dafür vom Königshof in schlechten Zeiten und während der Überschwemmung Nahrung und Versorgung. Auf dieser wirtschaftlichen Grundlage konnte sich die Kultur weiter entfalten.

Donnerstag, 18.10.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Christine Strauß-Seeber

4955 Die Blütezeit Ägyptens

Archäologie

Beschreibung siehe Vortrag Nr. 4954

Donnerstag, 25.10.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Christine Strauß-Seeber

4956 Eine Einführung in die Geschichtswissenschaft – Teil 2

Geschichte

Beschreibung siehe Vortrag Nr. 4952

Donnerstag, 8.11.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Reinhard Falter

4957 Die archaische Kunst in China

Kunstgeschichte

Töpferei, Jade- und Bronzekunst bilden die drei großen Bereiche früher chinesischer Kunst. Bis in das 6. Jahrtausend vor Christus reichen frühe Formen zurück. In der jungsteinzeitlichen Yangshao-Kultur wurde bereits Töpferei betrieben, wie archäologische Funde u. a. in Banpo bewiesen haben. Bedeutend ist auch die Liangzhu-Jade-Kultur, deren Jadekunst aus delikat ausgeführten Ritualgefäßen, Anhängern und Amuletten besteht. Besonders die Shang-Dynastie ist für ihre detailreiche Bronzekunst bekannt, deren Gefäße fast durchweg über die gesamte Oberfläche mit stilisierten Ornamenten oder Tieren dekoriert sind.

Donnerstag, 15.11.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Birgit Kremer

4958 Überblicksvorlesung Kunstgeschichte

Die Kunstgeschichte gehört zu den Geisteswissenschaften. Sie befasst sich, wie der Name sagt, mit der Geschichte der Kunst in ganz Europa. Die Zeitspanne reicht vom frühen Mittelalter bis in die Gegenwart. Malerei, Skulptur, Architektur und Graphik stehen als die klassischen Gattungen ebenso im Blickpunkt der Untersuchungen wie Installationen, Graffiti oder Tattoos. Die Vorlesung möchte anhand einiger ausgewählter Beispiele einen Überblick über die einzelnen Epochen liefern und über das Tätigkeitsfeld des Kunsthistorikers und seine methodische Herangehensweise informieren.

Donnerstag, 22.11.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Silvia Carola Dobler

Dr. Silvia Carola Dobler, Studium der Kunstgeschichte, der Christlichen Archäologie und der Klassischen Archäologie an den Universitäten in Erlangen und Rom (La Sapienza). 2003–2005 Doktorandenstipendiatin der Max-Planck-Gesellschaft (MPG) an der Bibliotheca Hertziana in Rom. Dort 2005–2008 Mitarbeiterin der Forschungsdatenbank ArsRoma zur Malerei in Rom von 1580–1630. 2008 Promotion an der Universität Bonn. Von 2010–2012 Postdoc Forschungsstipendiatin der MPG an der Bibliotheca Hertziana in Rom. 2010–2011 Dozentin am Institut für Kunstgeschichte der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck. Forschungsschwerpunkte: Fragen zu Kunst und Kulturtransfer in Renaissance und Barock; Kunst und Kulturpolitik um König Ludwig I. von Bayern.

4959 Die Freundschaft mit der Wahrheit und die Sorge um sich selbst

Eine Einführung in die Philosophie – Teil 1

Die beiden grundlegenden philosophischen Themen, die Suche nach der Wahrheit und nach dem richtigen Leben werden in dieser Einführung in einem philosophie-historischen und auch systematischen Überblick vorgestellt. Es geht dabei um das Verstehen der Anliegen der Philosophen, aber auch um einen Dialog mit ihrem Welt- und Lebensverständnis. Der Schwerpunkt in diesem Semester liegt in der antiken Philsophie, ihrem Erkenntnisstreben und Versuchen, Philosophie als Lebenskunst zu etablieren.

Donnerstag, 29.11.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: M.A. Karin Petrovic

4960 Die Freundschaft mit der Wahrheit und die Sorge um sich selbst

Eine Einführung in die Philosophie – Teil 2

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4959

Donnerstag, 6.12.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium, Leitung: M.A. Karin Petrovic

4961 Literatur früher Hochkulturen – Teil 1

Schon in den ersten literarischen Werken der frühen Hochkulturen geht es um die Urthemen des menschlichen Lebens und der Dichtung. Es geht um Natur, Macht, Liebe und Tod. Eines der ältesten literarischen Werke stammt aus Mesopotamien und ist in Keilschrift auf Tontafeln festgehalten. Das sog. „Gilgamesch-Epos“ erzählt von einem sagenhaften König, der im 3. Jahrtausend vor Christus über die sumerische Stadt Uruk herrschte. Aus dem Alten Testament ist das „Hohelied, das Lied der Lieder“ von König Salomo von großer literarischer Bedeutung, denn es wird verstanden als ein dichterisches Liebeslied, das vordergründig die Liebe des jungen Königs zu seiner ersten Frau beschreibt. Die griechische Frühzeit spiegelt sich in den großen Epen Homers wider. Die „Ilias“ gilt als das älteste erhaltene Heldenepos und zugleich als eine der bedeutendsten Dichtungen des abendländischen Kulturkreises.

Donnerstag, 13.12.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Sigrid Knollmüller

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

4962 **Literatur früher Hochkulturen – Teil 2**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4961
Donnerstag, 20.12.2012, 16.30-18.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Sigrid Knollmüller

STUDIUM GENERALE AUFBAUSTUDIUM

4980 **Aufbaustudium Generale** K

Kunstgeschichtliche Hauptwerke der Renaissance und des Barock in Rom

Rom ist die Wiege der europäischen Kultur. Auch Renaissance und Barock nahmen von hier ihren Ausgang. Die Einführungsvorlesung möchte einen Überblick über die römischen Hauptwerke beider Epochen liefern und ihre Künstler und Auftraggeber vorstellen.
Donnerstag, 27.9.2012, 14.30-16.00 Uhr,
1 Nachmittag, Gebühr: 10,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Silvia Carola Dobler

4981 **Aufbaustudium Generale**

Kunstgeschichtliche Hauptwerke der Renaissance und des Barock in Rom

Rom, Ewige Stadt, Sitz der Päpste und Hauptstadt der katholischen Christenheit begeistert seit altersher den Italienreisenden. Keine Stadt verfügt auf so engem Raum über derart viele Kunstwerke, die für jeden Geschmack etwas bieten. Neben den antiken Monumenten zählen vor allem die Kunstwerke des 16. und 17. Jahrhunderts zu den Hauptattraktionen, die es für jeden Besucher zu erkunden gilt. Genannt seien Sankt Peter, der Vatikan und seine Sixtinische Kapelle, die Engelsbrücke, der Trevibrunnen, die Spanische Treppe und der Vierströmebrunnen. Das Seminar möchte den Blick auf bedeutende Kunstwerke beider Epochen weiten und die Teilnehmer zu Kennern der römischen Kunst des 16. und 17. Jahrhunderts avancieren lassen, nicht zuletzt, weil diese Spuren bis nach Deutschland hinterlassen hat. Die einzelnen Werke werden stilistisch und inhaltlich untersucht. Dabei stehen vor allem auch der Künstler und sein Auftraggeber im Zentrum des Interesses. Die gewonnenen Erkenntnisse und Eindrücke können im Rahmen einer einwöchigen Rom-Exkursion, die im folgenden Frühjahrssemester angeboten wird, weitere Vertiefung erfahren.

Donnerstag, 4.10.2012, 14.30-16.00 Uhr, 11 Nachmittage,
Gebühr: 110,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Silvia Carola Dobler

VHS.UNIVERSITÄT

4990 **vhs.Universität** NEU

Vorlesungen LIFE
Angewandte Naturwissenschaften: Unsere Umwelt

Als Ergänzung zum Studium Generale bietet die vhs Landsberg diese Ringvorlesung „Naturwissenschaft" an. Die Reihe überträgt Vorlesungen und Vorträge life in einen Seminarraum der vhs. Sie können den bedeutendsten Experten auf ihrem Gebiet life zuhören und deren Präsentationen sehen sowie via Chat Fragen stellen.
Vorlesung 1: Küstenzonen im globalen und regionalen Wandel, 25.9.12, Referent Prof.Dr. Gerhard Graf
Vorlesung 2: Die Teilchenjäger vom CERN, 9.10.2012, Referent: Dr. M. Eppard
Vorlesung 3: Klimawandel, 23.10.2012, Referent: Dr. Hans Schipper
Vorlesung 4: Die Plattentektonik der Erde, 13.11.2012, Referent: Dr. Eleonora Rivalta
Vorlesung 5: Energiewende, 27.11.2012, Referent: MinDirig. Franzjosef Schafhausen
Jede Vorlesung wird von einer Moderatorin der vhs begleitet und kann einzeln gebucht werden.
Dienstag, 25.9.2012, 9.10.2012, 23.10.2012, 13.11.2012,
27.11.2012, jeweils 16.00-17.30 Uhr, 5 Vorlesungen,
Gebühr: 40,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Birgit Feiner

4991 **vhs.Universität: Unsere Umwelt** K

Küstenzonen im globalen und regionalen Wandel – Biodiversität und ökosystemare Veränderungen

Um die Auswirkung von klimatischen und sozioökonomischen Veränderungen auf Küstenmeere und küstennahe terrestrische Systeme einschätzen und zukünftige Entwicklungen prognostizieren zu können, arbeitet das Department Maritime Systeme, eine interdisziplinäre Fakultät der Universität Rostock, am Prozessverständnis dieser Erscheinungen. So wird es ermöglicht, Wechselwirkungen mit regionalen und anthropogen erzeugten Effekten zu erfassen, ökosystemare Veränderungen zu modellieren und Szenarien zukünftiger möglicher Systemzustände zu berechnen. Ziel ist dabei die Erhaltung der Biodiversität und Leistungsfähigkeit der Region. Der Referent arbeitet am Departement Maritime Systeme, Interdisziplinäre Fakultät der Universität Rostock.
Dienstag, 25.9.2012, 16.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Prof. Dr. Gerhard Graf

4992 **vhs.Universität: Unsere Umwelt**

Die Teilchenjäger vom CERN

Am CERN, dem weltgrößten Forschungszentrum für Teilchenphysik in Genf, betreiben Physiker aus aller Welt die größte und komplizierteste Maschine der Welt, den LHC. Unvorstellbar kleine Teilchen werden auf fast Lichtgeschwindigkeit beschleunigt und aufeinander geschossen. Mit riesigen Teilchendetektoren untersuchen die Wissenschaftler dann die Überreste dieser Zusammenstöße auf Anzeichen von neuen Teilchen oder unbekannter Physik. Dabei gewinnen sie Erkenntnisse über den Ursprung des Universums und entwickeln das superschnelle Internet der nächsten Generation. Der Referent arbeitet am Max-Planck-Institut für Festkörperforschung in Stuttgart.
Dienstag, 9.10.2012, 16.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Dr. Michael Eppard

optikuss
Optik am Lechwehr

4993 vhs.Universität: Unsere Umwelt

Klimawandel – Globale Ursachen und regionale Auswirkungen

Das Klima hat sich schon immer geändert. Wie einzigartig sind aber die momentanen Klimaänderungen und wie könnte es weitergehen? Um diese und ähnliche Fragen zu beantworten, werden weltweit Beobachtungen ausgewertet. Zudem führen Abschätzungen der wirtschaftlichen und demografischen Entwicklung zu möglichen zukünftigen Klimaszenarien. Klimamodelle verwenden diese Szenarien, um das dazugehörige Klima zu simulieren. Anhand von vielen Beispielen wird die Bedeutung der globalen Klimaänderung für Regionen in Deutschland deutlich. Der Referent arbeitet am KIT Karlsruhe, Institut für Meteorologie und Klimaforschung, Süddeutsches Klimabüro.

Dienstag, 23.10.2012, 16.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Dr. Hans Schipper

4994 vhs.Universität: Unsere Umwelt

Die Plattentektonik der Erde – Kontinentalverschiebungen, Vulkanismus und Erdbeben

Die Plattentektonik ist die grundlegende Theorie der Geowissenschaften über die großräumigen tektonischen Vorgänge in der Erdkruste. Die großräumigen Deformationen der äußeren Gesteinsmassen führen zu sekundären Phänomenen, wie Vulkanismus oder Erdbeben. Vulkanausbrüche, Erdbeben und Kontinentalverschiebung sind besonders spektakuläre Phänomene, mit denen sich die Geophysik befasst. Wie viele aktive Vulkane gibt es in Europa? Warum brechen einige Vulkane explosiv aus und wie beeinflussen sie das Leben von Menschen? Wie untersuchen Wissenschaftler Vulkane und welche Fortschritte gab es diesbezüglich in den letzten Jahren? Die Referentin arbeitet am Deutschen Geoforschungszentrum in Potsdam.

Dienstag, 13.11.2012, 16.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Dr. Eleonora Rivalta

4995 vhs.Universität: Unsere Umwelt

Energiewende – Zukünftige Energieversorgung Deutschlands

Der Begriff „Energiewende" steht für den Aufbruch in das Zeitalter der erneuerbaren Energien und der Energieeffizienz. Die Bundesregierung hat beschlossen, dass die Energieversorgung Deutschlands bis zum Jahr 2050 überwiegend durch erneuerbare Energien gewährleistet werden soll. Dies erfordert einen grundlegenden Umbau der Energieversorgungssysteme, der Deutschland vor ökonomische und technologische Herausforderungen stellt. Auch im Jahr 2011 sind die erneuerbaren Energien weltweit massiv ausgebaut worden: Die globalen Investitionen haben gegenüber dem Vorjahr um rund 17 Prozent auf den Rekordwert von 257 Milliarden US-Dollar zugelegt. Das wurde am 11. Juni vom Politiknetzwerk REN21 im Rahmen des jährlich erscheinenden „Globalen Statusberichts zu erneuerbaren Energien 2012" veröffentlicht. Der Referent arbeitet im Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU) in Berlin.

Dienstag, 27.11.2012, 16.00-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: MinDirig Franzjosef Schafhausen

FENSTER UND TÜREN
VON IHREM FACHPARTNER
für Renovierung und Neubau
HOCO
Einbauen. Wohlfühlen.
Komplette Systemvielfalt – das Fenster für alle Fälle
laufend günstige Sonderaktionen
bis 25% Rabatt
Bau- und Möbelschreinerei JARMER Schreinerei GmbH
Iglinger Straße 2, D-86916 Kaufering
Tel. 0 8191/71 06, Fax 6 53 65, www.schreinerei-jarmer.de
JARMER

EMOTIONALE UND SOZIALE KOMPETENZ

5101 Hypnosetherapie nach Milton Erickson

Die Hypnosetherapie nach Milton Erickson beschreibt eine vollständige Neuorientierung im Verständnis der Hypnose und der therapeutischen Anwendung. Milton Erickson ist einer der wichtigsten Therapeuten des letzten Jahrhunderts. So komplex die Psyche des Menschen ist, so komplex sind seine Ansätze. Der Referent ist ausgebildeter Hypnosetherapeut und stellt Ihnen diese Methode vor.

Donnerstag, 8.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Heilpraktiker für Psychotherapie Edgar Hanak

5102 Beziehungs-weise....

Anregungen zur integralen Persönlichkeitsentwicklung in Partnerschaften

Dieser Vortrag bietet ein reiches Potential an beziehungsrelevanter und lebensgestalterischer Selbsterfahrung und eröffnet Möglichkeiten, kongruenter und effektiver mit Beziehungswünschen und Fantasien umzugehen. Wahrnehmungspräzisierende Focusingtechniken unterstützen es, eigene Stärken und Schwächen im Beziehungsgeschehen genauer zu erkennen. Anhand eines integralen Modells der Persönlichkeitsentwicklung (Ken Wilber) erfahren Sie, warum so viele Menschen Singles sind, woran es liegt, dass häufig Beziehungen nach einer gewissen Zeit scheitern und warum Menschen unterschiedlicher Entwicklungsstufen immer auch unterschiedliche Beziehungsaufgaben zu lösen haben, die durch sich verändernde Ansprüche an Liebesbeziehungen entstehen. Das Erkennen und Verstehen dieser Beziehungsdynamiken vermittelt Ihnen Einsichten über die Qualität und Zukunftsfähigkeit von Beziehungen.

Dienstag, 23.10.2012, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gesprächs- und Focusingtherapeut, Leiter des Instituts für Gesprächs- und Focusingtherapie (igf) (Weilheim, München, Berlin)

5103 Vor uns die Zukunft

Fremdheit und Vorfreude auf ein anderes Leben

Früher war nicht alles besser, aber vieles verlässlicher. Die Welt drehte sich, aber sie rotierte nicht ständig. Heute sind wir medial überinformiert, die Zunahme an Wissen über globale Probleme und über die wechselseitige Verschränkung allen Lebens überfordert uns zunehmend. Viele alte Begriffe taugen nicht mehr, wenn wir die Welt von morgen verstehen wollen, Selbstverständlichkeiten verschwinden, und wenn man endlich Antworten gelernt hat, wechseln die Fragen. Doch das Gefühl der Fremdheit und die Vorfreude auf ein Leben, das anders sein wird als unser bisheriges, schließen sich nicht aus. Globales und ökologisches Denken fordert uns heraus, den alten biblischen Satz: „Macht Euch die Erde untertan!“ endlich zu transformieren und alle Ebenen des Seins in ein größeres integral verwobenes Ganzes zusammenzuführen.

Mittwoch, 7.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. phil. Rainer Eggebrecht, Gesprächs- und Focusingtherapeut, Leiter des Instituts für Gesprächs- und Focusingtherapie (igf) (Weilheim, München, Berlin)

Übrigens: Sie können die Gebühr für einen Weiterbildungskurs der Volkshochschule in Ihrer Steuererklärung geltend machen, wenn die Kursinhalte in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Tätigkeit stehen.

Familienaufstellungen
Organisationsaufstellungen
Traumatherapie
Ammersee-Institut für Systemaufstellungen
Hedy Leitner-Diehl
Obergasse 26 · 86923 Finning · Tel. 08806-2420
www.ammersee-institut.de

5104 „Das Beste kommt zum Schluss!“

Kennen Sie den Film, in dem zwei ältere Herren sich eine Wunschliste zusammenstellen mit dem, was sie alles noch erleben möchten? Machen Sie es genauso! Wenn Sie bald das Pensionsalter erreichen und sich fragen, wie Sie in Zukunft die Zeit nutzen möchten: Werden Sie aktiv! In diesem Kurs können Sie auf verblüffende Weise erfahren, welche unerfüllten Wünsche und Ideen noch in Ihnen schlummern. Stellen Sie sich ein Wünschepanorama für den Ruhestand zusammen. Anschließend legen Sie neue, lohnende Ziele für sich fest und planen die notwendigen Schritte zur Verwirklichung im Neuen Jahr. Für Teilnehmer ab 60 Jahren.

Dienstag, 15.1.2013, 15.30-18.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3,
Leitung: Sabine Mross-Hänssgen

5105 Nahtoderlebnisse

und was man für sein eigenes Leben lernen kann

Viele Fragen ranken sich um das Thema „Nahtoderlebnisse“. Sie alle münden letztlich in die Frage: Ist Bewusstsein ohne Körper möglich? Der Vortragende ist Physiker; er beschreibt nicht nur das Phänomen, sondern beleuchtet die Nahtoderlebnisse auch aus der Perspektive der modernen Physik (Relativitätstheorie und Quantenphysik): Decken sich die Nahtoderlebnisse mit den Erkenntnissen der modernen Physik? Übrigens beschäftigt sich die Vortragsreihe weniger mit Sterben und Tod sondern eher mit dem Leben, dessen ganzheitlicher Sicht und bewusster Gestaltung. Das Thema wird in drei Abenden erarbeitet: 1. Beschreibung und Erklärungsversuche von Nahtoderlebnissen. Was man aus Nahtoderlebnissen für sein eigenes Leben lernen kann. 2. Erklärungsversuche mittels Relativitätstheorie. 3. Erklärungsversuche mittels Quantentheorie. Physikalisches Wissen wird nicht vorausgesetzt. Die verwendeten physikalischen Hypothesen sind für jeden leicht nachvollziehbar.

Mittwoch, 10.10.2012, 19.30-21.30 Uhr, 3 Abende,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.1,
Leitung: Dr. Rudolf Bachinger

Dr. paed. Christoph Schönhofer
Heilpraktiker für Psychotherapie
Gesprächs- und Focusingtherapie
Pater-Rupert-Mayer-Str. 36
86899 Landsberg am Lech
Telefon (0 81 91) 92 17 75
„Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist. Was man aber weiß, ist, dass dieses körperliche Gefühl mit irgendetwas im Leben zu tun hat. Auf dieses Gefühl lenke ich meine Aufmerksamkeit.“
Eugene Gendlin

Optik am Lechwehr
optikuss

Maler Ratzka

5106 Hassliebe – Familienkonflikte konstruktiv lösen

Info-Veranstaltung zur Familienmediation

Sich eine faire Lösung wünschen und erzielen; bei Trennung und Scheidung oder in der Partnerschaft Fragen des alltäglichen Lebensunterhaltes, der Vermögensverteilung, der Altersvorsorge, der Kinder oder auch der persönlichen Kommunikation mit Unterstützung einer neutralen Person individuell regeln. Wie Sie in der Mediation diesen Weg konstruktiv gestalten können, wird dieser Abend zeigen.
Donnerstag, 10.1.2013, 19.00-21.00 Uhr,
1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Barbara Eiblmaier, Fachanwältin für Familienrecht

5107 Konstruktive Konfliktlösung in der Arbeitswelt

Info-Veranstaltung zur Mediation zu Themen am Arbeitsplatz

Konflikte am Arbeitsplatz mit Kollegen, Vorgesetzten oder im Team, Mobbing, Streitigkeiten mit Kunden, Lieferanten und anderen Unternehmen. Die Mediation ist eine Möglichkeit eine konstruktive Lösung zu finden und das Klima am Arbeitsplatz zu verbessern. Wie ein solcher Konfliktlösungsweg aussehen kann, erfahren Sie an diesem Abend.
Donnerstag, 17.1.2013, 19.00-21.00 Uhr,
1 Abend, Gebühr: 10,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Doris Pinkus, Fachanwältin für Arbeitsrecht,
Barbara Eiblmaier, Fachanwältin für Familienrecht

5108 Die „bösen" Nachbarn anders sehen?

Info-Veranstaltung zur Mediation

Wieder in Frieden leben? Den „Kampf" um Lärm, Geruchsbelästigung, Pflanzen, Grenzen etc. auflösen? Wie findet man bei Nachbarschaftsstreitigkeiten durch Hilfe eines neutralen Dritten zu einer sachlichen Ebene zurück? Welche Lösungen gibt es und wie kann die Zukunft werden? Der Prozess der Mediation wird Ihnen an diesem Abend näher gebracht.
Donnerstag, 24.1.2013, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Barbara Eiblmaier, Fachanwältin für Familienrecht

1002 Ein guter Einfall ist kein Zufall!

Kreativität kann man lernen

Ärgern Sie sich auch immer wieder darüber, dass Sie keine guten Ideen haben, wenn es darauf ankommt, beruflich oder privat? Dass Sie einfach nicht kreativ sind? In diesem Seminar werden Sie erkennen: Sie sind kreativ! Denn Kreativität ist erlernbar. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, verschiedene Techniken anzuwenden, die Ihre Kreativität entfesseln. Probieren Sie es aus. Kreativ sein macht Spaß!
Samstag, 17.11.2012, 9.00-16.00 Uhr,
1 Stunde Mittagspause, Gebühr: 96,00 EUR ,
Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Claudia Reiber

1003 Motivationstraining

Wissen Sie, wie gut Sie in Wirklichkeit sind? Mehr Erfolg in Beruf und Alltag durch Motivationstraining. In diesem Workshop geht es um das Entdecken von Leistungsreserven, den rechten Gebrauch unseres Gehirns und die Kunst der Selbstmotivierung.
Donnerstag, 8.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 2 Abende,
Gebühr: 23,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Dipl. Dolmetscher Karl Auwärter

1015 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Oft fällt es schwer, anderen gegenüber Grenzen zu ziehen und eigene Bedürfnisse eindeutig zu formulieren. Schließlich möchte man niemanden verletzen. Und dennoch muss manchmal einfach raus, was einem am Herzen liegt. Die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Rosenberg (GfK) basiert auf einer besonderen Haltung uns und anderen Menschen gegenüber: es geht nicht um ein Gegeneinander, sondern darum, miteinander Lösungen zu finden, mit denen es sowohl Ihnen als auch Ihrem Gegenüber gut geht. Die GfK bietet Ihnen mit einer einfachen 4-Schrittemethode ein flexibles und im Alltag vielseitig einsetzbares Handwerkszeug. Im Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte der GfK kennen und erfahren, wie Sie Ihr Anliegen (privat oder beruflich) klarer und zielführender zum Ausdruck bringen.
Montag, 14.1.2013, 19.30-22.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 20,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

1016 Grenzen setzen und eigene Anliegen klar äußern

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1015.
Mittwoch, 14.11.2012, 19.30-22.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 20,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Dipl. Soziologin Tatjana Nuding

2170 Was Sie schon immer über die deutsche Rechtschreibung wissen wollten...

Vielleicht kennen Sie ja auch diese Situation: Sie sitzen über einem Schriftstück, aber bei einigen Wörtern sind Sie sich nicht ganz sicher, wie man sie jetzt schreibt! Denn seit der endgültigen Reformierung der deutschen Rechtschreibung im Jahr 2006 hat sich doch einiges verändert, aber wer die Schulzeit schon hinter sich hatte, hatte kaum Gelegenheit, sich mit diesen Veränderungen vertraut zu machen. Diese Wissenslücke möchte die Referentin mit ihrem Vortrag schließen. Sie werden über die deutsche Rechtschreibung im Allgemeinen, vor allem aber über die Neuregelungen in den Bereichen Getrennt- und Zusammenschreibung, Groß- und Kleinschreibung sowie Worttrennung und Zeichensetzung informiert. Es gibt Gelegenheit für Nachfragen.
Montag, 19.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Viola Griesinger-Hopf

RECHT UND GELD

5301 Früher in Rente

Früher den Ruhestand genießen? So wenig Rentenabschläge wie möglich? Wie der bestmögliche Weg in die Rente aussieht, zeigt Ihnen der Dozent, ein Rentenexperte. Sie erfahren, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67 Jahre in Rente gehen können. Angesprochen wird auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge (bis zu 18%) reduzieren können. Aufgezeigt werden auch die häufigsten Fehler der Betroffenen, Ärzte sowie Behörden in Erwerbminderungs- und Schwerbehindertenverfahren.
Mittwoch, 28.11.2012, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Rentenberater Norbert Schädlich-Loos

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

5302 Ruhestandsplanung für kluge Rechner

Die Krise als Chance?

Sind Langlebigkeitsrisiko, Steuern, Inflation und erhöhter Kapitalbedarf im Alter berücksichtigt? Ist Ihre bisherige Vorsorge verantwortungsbewusst und richtig kalkuliert? Welche staatlichen Förderungen können Sie für Ihre Ruhestandsplanung erhalten? Wie nutzen Sie mögliche Steuervorteile für die Ruhestandsplanung (keine Steuerberatung)? Welche Risiken kann es geben? Wie sichern Sie Ihr Vermögen vor einer möglichen Währungsreform? Ohne Eigenengagement wird es Ihnen nicht gelingen, einen finanziell sorgenfreien Ruhestand zu verleben, denn die gesetzliche Rente wird zukünftig nur noch „Zubrot" sein. Es sind immer wieder die gleichen Fehler und Versäumnisse, die bei der Ruhestandsplanung begangen werden, auch von vielen Beratern. Wer sie kennt, kann sie vermeiden, und erspart sich später ein böses Erwachen.

Donnerstag, 15.11.2012, 18.30-20.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2,
Leitung: Karl Müller-Lanzl

5303 Baufinanzierung für kluge Rechner

Die Krise als Chance?

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebensowenig zu überschauen wie die Rechentricks der Anbieter. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u.a. behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung – Grundbegriffe der Baufinanzierung - Finanzierungsmodelle – Förderungsmöglichkeiten - steuerliche Vorteile. Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH) und 2. Vorsitzender bei der IHK für München und Oberbayern, Fachrichtung Bankkaufmann/-frau.

Donnerstag, 18.10.2012, 18.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Karl Müller-Lanzl

5304 Patientenverfügung, Vorsorge vollmacht, Betreuungsverfügung

Jede ärztliche Maßnahme bedarf der Einwilligung des Patienten. Für den Fall, dass ich meinen Willen nicht mehr bilden und äußern kann, gibt es gesetzlich abgesichert die Möglichkeit, mein Selbstbestimmungsrecht wahrzunehmen durch eine Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Mittwoch, 16.1.2013, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Heinrich Grosse Kleimann (pens. Arzt), engagiert in der Hospiz Gruppe Landsberg z.Z. Vorstandsmitglied

GESCHICHTE

5500 War vor 2013 Jahren das Jahr Null? NEU

Interessantes zu Zeitrechnung, Datum und Kalender.

Was bedeuten die Namen der Wochentage? Wieso tragen die Monate römische Namen? Wann genau wurde Jesus Christus geboren? Warum ist Ostern nicht immer am gleichen Tag? Solche und ähnliche Fragen sollen beantwortet werden, wenn wir uns mit interessanten und kuriosen Aspekten der Zeitrechnung und des Kalenders beschäftigen. Wir teilen täglich die Zeit genauestens ein und können einen Zeitpunkt in Vergangenheit und Zukunft exakt festlegen. Es ist noch nicht lange her, dass die Probleme des Kalenders als gelöst gelten konnten. Cäsars Kalenderreform ist heute noch von größter Bedeutung. Wir sind an unsere Zeitrechnung durch täglichen Gebrauch so gut gewöhnt, dass wir nicht mehr nach der Herkunft der Begriffe und Methoden fragen.

Mittwoch, 9.1.2013, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Karl L. Wilhelm

5501 Von der Sonnenuhr zur Quarzuhr: Eine Geschichte der Zeitmessung

Für den modernen Menschen ist der Blick auf die Uhr und die Einteilung des Tages in Stunden, Minuten und Sekunden eine Selbstverständlichkeit. Dies war jedoch nicht immer so. Ausgehend von Himmelsbeobachtungen versuchten die Menschen schon sehr früh, die von ihnen erkannten periodischen Regelmäßigkeiten zu messen und darzustellen. Wie viel Erfindungsgeist, technisches Wissen und Geschick nötig war, um heute die Zeit auf Tausendstel genau messen zu können, zeigt ein Überblick über die Geschichte der Zeitmessung. Von den ersten Sonnen- und Wasseruhren musste ein weiter Weg zurückgelegt werden, bis schließlich die erste Quarzuhr die Zeit anzeigte. Wichtige Stationen auf diesem Weg waren dabei unter anderem die Erfindung der Räderuhr oder des Seechronometers.

Mittwoch, 24.10.2012, 18.30-20.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Birgit Kremer

5506 Latein in aller Munde? NEU

Sprechen, vielmehr schreiben wir wie die Alten Römer?

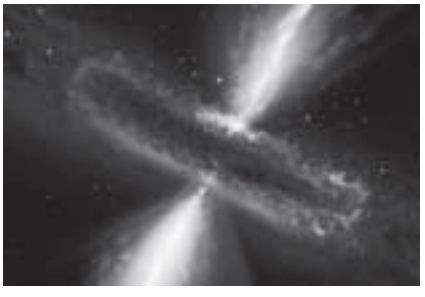
Latein sei eine tote Sprache, heißt es. Tatsächlich sind die Alten Römer ausgestorben. Ihre Sprache jedoch, das Latein, hat überlebt und erfreut sich bester Gesundheit. Zwar wird es kaum mehr gesprochen, aber es lebt fort in den romanischen Sprachen und hat größten Anteil am englischen Wortschatz. Zudem leiten sich überaus zahlreiche Fremdwörter unserer deutschen Sprache aus dem Latein ab. Ganz abgesehen von den Lehnwörtern, die schon unsere germanischen oder bajuwarischen Vorfahren von den Römern entliehen haben. Sogar echte lateinische Ausdrücke tauchen gelegentlich im Deutschen auf: quasi, gratis u.v.a. Produktnamen, Firmennamen, Vor- und Familiennamen: all das kann lateinische Wurzeln haben. Wir erforschen die lateinischen Wurzeln unseres modernen Deutsch!

Mittwoch, 14.11.2012, 19.30-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Karl L. Wilhelm

NATUR UND UMWELT

5600 Unser Universum – Schöpfung ohne Schöpfer? – Plan oder Zufall?

Obwohl heute kein Wissenschaftler mehr an der Urknalltheorie zweifelt, obwohl wir die Bruchteile der ersten Sekunde nach dem Schöpfungsakt auf das genaueste untersuchen konnten, hüllt sich der allererste Moment beziehungsweise das „Davor" in Schweigen. Woher kam die Singularität, aus der unser gesamtes Universum entstand? Warum hatte diese die allerhöchste Ordnung? Was geschah im allerersten Moment der Schöpfung? Wie ist die unfassbare Genauigkeit der kosmischen Konstanten zu erklären, die das Universum zu dem werden ließ, was es heute ist? Selbst die minimalste Abweichung in der Präzision dieser Parameter würden den totalen Kollaps des ganzen Universums bedeuten. Ist unser Kosmos mit all den Sternen und Planeten und unsere Erde zusammen mit allen Lebensformen und dem Menschen nur ein kosmischer Zufall oder steckt ein Plan dahinter?



Freitag, 5.10.2012, 19.00-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.5,
Leitung: Willi Hüll

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM ALPENVEREIN

Skibergsteigen, Freeriden, Snowboarden und Schneeschuhbergsteigen ist Erlebnis- und Gesundheitssport, der sich mit verantwortbarem Risiko betreiben lässt. Egal, welche Motivation einen ins Gebirge führt, die Grundlage für ein wertvolles Bergerlebnis und eine gesunde Rückkehr sind Technik, Taktik und theoretisches Wissen, gesteuert von Erfahrung und bewusstem Risikomanagement. Die hier von der DAV-Sektion Landsberg angebotene Alpine Theorieausbildung vermittelt Ihnen das notwendige Rüstzeug dafür, dass Sie sich sicher und mit viel Freude den alpinen Gefahren im Winter stellen können. Ziel ist es auch, den persönlichen Wissenstand zu maximieren sowie unsere innere und äußere Wahrnehmung zu schärfen.
In Kooperation mit dem DAV-Sektion Landsberg bietet die vhs in diesem Semester Vorträge an. Für diese Vorträge gilt die Vortragskarte, die in der vhs für 20,00 EUR erworben werden kann.

5601 Grundlagen der Lawinen- und Schneekunde

Welche Lawinenart sich entwickelt, ist vor allem von der Schnee- und Geländebeschaffenheit sowie vom Wetter abhängig. Bei der Lawinenunterteilung spielt die Form der Abbruchkante, die Fließbahn und die Art wie sich eine Lawine bewegt eine Rolle. Die Materie Schnee: Zur Beurteilung der Lawinengefahr ist es nicht erforderlich, die Bildung und Umwandlung der Schneekristalle bis ins Detail zu kennen. Es soll aber ein Grundwissen vorhanden sein, um das komplexe Zusammenwirken der verschiedenen lawinenbildenden Faktoren nachvollziehen zu können.
Dienstag, 8.1.2013, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Alpenvereinsheim, Malteserstraße,
Leitung: Armin Reich-Gambal

5602 Faktoren der Lawinenbildung

Ziel der Vortages ist die Vermittlung eines Basiswissens, das für eine differenzierte Beurteilung der Lawinensituation vorteilhaft bzw. notwendig ist. Nur wer die lawinenbildenden Faktoren kennt, kann zwischen günstigen und ungünstigen Verhältnissen in Bezug auf den Lawinenlagebericht unterscheiden, was für eine qualitative Beurteilung unentbehrlich ist.
Dienstag, 15.1.2013, 19.00-21.00 Uhr,
1 Abend, Gebühr: 8,00 EUR,
Ort: Alpenvereinsheim,
Malteserstraße,
Leitung: Armin Reich-Gambal

5603 Lawinenlagebericht und Risikomanagement

Bis heute kann nicht sicher vorhergesagt werden, ob und wo ein spezifischer Hang Schwachstellen aufweist und ob durch Begehung und Befahrung eine Lawine ausgelöst werden kann. Damit ist der Wintersportler jedoch der Natur nicht hilflos ausgeliefert, ganz im Gegenteil: Die derzeitigen Entscheidungshilfen, wie dem Lawinenlagebericht in Verbindung mit der „Snow Card“, erlauben es sehr wohl, Gefahrenstellen zu identifizieren und sich entsprechend zu verhalten. Durch die Fragen „Wie? Wo? Was?“ lassen sich die Kerninformationen des Lawinenlageberichtes strukturieren und leichter aufnehmen, um sich ein klares Bild der Gefahr zu machen.
Dienstag, 22.1.2013, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Alpenvereinsheim, Malteserstraße,
Leitung: Christian Stechele

5604 Die Suche nach Verschütteten und die Lawinenrettung

Die Ernstsituation auf Skitour ist eingetreten! Was muss nun gemacht werden? Wie kann ich strategisch vorgehen? Was können die Kameraden machen? Besteht die Gefahrensituation weiterhin für die Gruppe? In diesem Vortrag geht es um das Kennenlernen der Grundlagen der Kameradenrettung, strategisches Verhalten nach Abgang einer Lawine, kurze Einführung in die Handhabung des VS-Gerätes, Vorstellung der Suchphasen, Demonstration des ABS-Lawinen-Airbag und die Grundlagen der LVS- Rettung.
Dienstag, 29.1.2013, 19.00-21.00 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Alpenvereinsheim, Malteserstraße,
Leitung: Christian Stechele

5610 Transhumanz – Fernweidewirtschaft

Unterwegs in Spanien mit Nomaden, Pastores, Amigos

Von vielen belächelt, von vielen unterschätzt: Das Leben der Hirten. Ja, es gibt sie noch, und zwar in Europa, z.B. in der Autonomen Provinz Extremandura in Spanien, an der Grenze zu Portugal. Im Vortrag erzählt der Referent von den prachtvollen Möglichkeiten und vom Leben der im Einklang mit der Natur lebenden Hirten, die seit über 8000 Jahren einen Wissensschatz und Lebensweisheiten tradieren, die nun endgültig unterzugehen drohen. Bilder vermitteln beeindruckende Einblicke in das Leben der Hirten, deren Leben in höchstem Maß dem Rhythmus der Natur angepasst ist. Anhand einer Bilderschau erläutert der Dozent seine Erfahrungen und Eindrücke vom Leben der spanischen Schäfer. Im Anschluss ist eine Diskussion und Rückfragen über die aktuelle Situation der Wanderschäferei erwünscht.

Donnerstag, 15.11.2012, 19.00-21.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 8,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3,
Leitung: Stefan Hämmerle

EXKURSIONEN

5701U Fit in Bayerischer Geschichte

Ein Crash-Kurs in der Residenz

Haben Sie Lust auf einen unterhaltsamen Crash-Kurs in bayerischer Geschichte? Nach unserer kleinen 90-Minuten-Tour durch die Ahnengalerie der Residenz kennen Sie die wichtigsten Bayerischen Herrscher und mindestens eine lustige Lebensgeschichte zu jedem von ihnen. Sie können problemlos die Bayerischen Könige aufsagen und die Bayerische Geschichte grob mit der Europäischen verknüpfen. Am Schluss bekommen Sie ein Skript mit einem groben Überblick über das Gelernte. Nach unserer Tour können Sie noch ganz in Ruhe die wunderschönen übrigen Räume der Residenz auf eigene Faust erkunden.
Bayernticket gilt auch für München Innenstadt. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Freitag, 1.2.2013, 13.15-14.45 Uhr, 1 Nachmittag, Gebühr: 9,00 EUR, Ort: München, Residenzstr. 1, Residenzmuseum, Foyer, vor dem Kassenraum, Leitung: Petra Rhinow M.A.

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie **nur**, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist, oder verschoben wird.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

5702U Hofgarten Schmankerl

Eine kulinarische Reise mit Köstlichkeiten zum Probieren

Rund um den Hofgarten feierten die Bürger und die Adeligen an den Feiertagen und Sonntagen. Hier gab es die Schmankerl aus der gehobenen Küche, die Kuchen und Pasteten, die französischen Spezialitäten und exotischen Gewürze, Zitrusfrüchte und Wild. Aber auch die einfacheren herzhaften Brotzeit-Spezialitäten gab es aus dem Bauchladen und Handkarren zu kaufen. Wir schauen bei unserer Schmankerl-Tour wieder mal in die Kochtöpfe von Claudia Zäch und erfreuen uns beim Genießen an adeligem Klatsch und kuriosen Lebensgeschichten. In der Kursgebühr sind 11,00 EUR Materialkosten enthalten. Bayernticket gilt auch für München Innenstadt. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen. **Treffpunkt:** München, Odeonsplatz, am Eingang zum Hofgarten, Innenseite.
Freitag, 19.10.2012, 18.00-19.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 26,00 EUR, Leitung: Petra Rhinow M.A., Claudia Zäch

5703U Ausgehen im Lehel

Haben Sie Lust auf eine neue Ausgeh-Erfahrung? Das Lehel ist der älteste Münchner Vorort und gilt als große alte Dame unter den Wohnvierteln in Zentrumsnähe. Hier hat sich eine unaufdringliche und elegante Bar- und Restaurant-Szene entwickelt. Zu vielen Kneipen-Tipps gibt es bei dieser Tour wieder historische Hintergründe, den Blick auf schöne Fassaden und Plätze und viel echten Münchner Charme. Bayernticket gilt auch für München Innenstadt. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.
Dienstag, 27.11.2012, 17.00-18.30 Uhr, 1 Abend,
Gebühr: 12,00 EUR, Ort: München, Haus der Kunst, Treppe vor dem Haupteingang, Leitung: Petra Rhinow M.A.

5704H Ratsch und Tratsch im Adelspalais

Ein amüsanter Spaziergang um Adelspaläste, Bürgerhäuser und durch Hinterhöfe der Münchner Altstadt

Was wurde in Küche, Hof und im Salon der prominenten Münchner getratscht? Was gab die Klatschpresse bekannt und was durfte man nicht drucken? Was flüsterten sich die Dienstmädchen in der Kirche ins Ohr? Auszüge aus alter Regenbogenpresse, aus Briefen und Tagebüchern begleiten uns durch München und führen uns zu den schönsten Bauwerken aus Münchens Vergangenheit. Bayernticket gilt auch für München Innenstadt.
Donnerstag, 18.10.2012, 15.00-16.30 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, Feldherrenhalle, Treppe,
Leitung: Petra Rhinow M.A.

5705U Familienführung durchs TIM

Ein Besuch des Staatlichen Textil- und Industriemuseums Augsburg, Augsburger Kammgarnspinnerei

Wie entsteht ein Gewebe? Was steckt hinter Abkürzungen wie PA, EA, VW? Wie kommt das Muster in den Stoff? Seid wann gibt es eigentlich Mode? Antworten auf solche Fragen finden Sie bei einer Familienführung durch das preisgekrönte Textil- und Industriemuseum in Augsburg (tim), der ehemaligen Augsburger Kammgarnspinnerei. Hier ist für jeden etwas Interessantes dabei: Technik und Naturkunde ebenso wie Mode- und Zeitgeschichte und natürlich jede Menge Möglichkeiten für Kinder, auch selbst einmal etwas auszuprobieren. Wer möchte, kann noch an einer Maschinenführung teilnehmen (zusätzlich 1,00 EUR). Staatliches Textil- und Industriemuseum Augsburg, Augsburger Kammspinnerei

Samstag, 2.2.2013, 11.00-12.30 Uhr, 1 Vormittag,
Gebühr: 8,50 EUR für Erwachsene und 4,00 EUR für Kinder,
Ort: Augsburg, Provinostr. 46,
Leitung: Nue Ammann

5706U Zu Gast beim Bayerischen Rundfunk – Funkhaus München

Führung für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Das Funkhaus München ist die Sendezentrale des Hörfunks. 365 Tage im Jahr sind unzählige Korrespondenten, Radiojournalisten, Redakteure, Moderatoren, Techniker und Handwerker im Dienst. Die Führung geht durch die Produktions- und Sendebereiche. In Studios und modernen digitalen Sendekomplexen wird das Programm für Bayern 1, Bayern 2 Radio, Bayern 3, Bayern 4 Klassik, B5 aktuell und Bayern Mobil produziert. Die Führung ist kostenlos, die vhs erhebt nur eine Verwaltungsgebühr. Begrenzte Teilnehmerzahl. Gebühr Kinder bis 14 Jahre: 2,- EUR
Ort: München, Arnulfstr. 42/44, Bayerischer Rundfunk, Funkhaus, Treffpunkt: Foyer Arnulfstraße
Donnerstag, 31.1.2013, 17.00-18.30 Uhr, 1 Vormittag,
Gebühr: 4,00 EUR, Leitung: N.N.

5707 Es lebe der Zentralfriedhof – in der Isarvorstadt

Ein Gottesacker erzählt von sich und von Menschen, die in München Geschichte schrieben

Einst lag der Südliche Friedhof vor den Toren der Stadt. Als Pestfriedhof errichtet wurde er zum Zentralfriedhof für München. Viele der Grabdenkmäler der mehr oder weniger berühmten Toten erzählen uns die Geschichte der letzten Jahrhunderte. Als Staatsminister, Naturwissenschaftler, Mediziner, Techniker und Architekten oder Künstler haben sie das Leben in München und Bayern bestimmt und verändert. Von der Geschichte des „Freithofs", dem Leben einiger ausgewählter Prominenter, die dort bestattet wurden, und den mühsamen Arbeiten der Grabsteininstandsetzungsmaßnahmen, erfahren wir bei einem Rundgang durch den Friedhof. Treffpunkt: Alter Südlicher Friedhof an der Thalkirchnerstraße, Am Stephansplatz, ca. 350 m (4 Min) vom Sendlinger-Tor-Platz entfernt. Bayernticket gilt auch für München Innenstadt.
Samstag, 10.11.2012, 12.30-15.30 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: München, Am Stephansplatz,
Leitung: Heinrich Ortner

5708 Entlang der Isar von Brücke zu Brücke NEU

Seit Gründung der Stadt München bestimmt die Isar die Geschicke der Stadt. Der Handel mit Salz führte über eine kleine Holzbrücke an den Isarinseln. Erst im Laufe der Jahrhunderte entstanden die heutigen Brücken, die uns ihre Geschichte erzählen. Am Isarufer entstanden Brunnhäuser, die beiden ersten Wasserkraftwerke, eine Essigfabrik, ein Volksbad, die dritte evangelische Kirche Münchens, das Deutsche Museum, die beiden Patentämter und vieles mehr. Sie alle erzählen uns nicht nur ihre Entstehungsgeschichte, sondern auch was vorher an diesen Stellen stand. Unser Rundgang endet an der Reichenbachbrücke, wo uns der Gebirgsfluss Isar noch über die 2011 abgeschlossenen Renaturierung in der Stadt erzählt. Von dort U-Bahnanschluss zurück. Treffpunkt: Max II. Denkmal, Ecke Maximilian-, Mariannen-, Thierschstraße. Tram 19 vom Hauptbahnhof bis Haltestelle Maxmonument.

Samstag, 20.10.2012, 12.30-15.30 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Ort: München,
Leitung: Heinrich Ortner

Optikuss
Optik am Lechwehr

Maler Ratzka

5710 Viktualienmarkt – der Bauch Münchens

Schon im 14. Jahrhundert mussten die stinkenden und schmutzigen Gewerbe vom Hauptmarkt auf dem Marienplatz vor die alte Stadtmauer weichen. Doch erst 1807 wurde er offiziell eröffnet. Der Münchner Viktualienmarkt ist heute der größte Freiluftmarkt Deutschlands und einer der schönsten Orte im Herzen der Stadt. Ob man hier nur interessante Leute beobachten, ein Münchner Zufallsbier trinken oder sich für die heimische Küche mit Lebensmitteln eindecken möchte, der „Bauch Münchens" sollte für jeden etwas zu bieten haben. Bei unserem Rundgang schauen wir hinter die Kulissen des Viktualienmarkts und begegnen Standlbesitzern, Volkssängern - und vielleicht sogar dem Breznreiter vom Heiliggeistspital.
Freitag, 19.10.2012, 13.00-15.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 8,50 EUR, Ort: München, vor der Heiliggeistkirche zur Marktseite hin, Leitung: Elvira Bittner M.A. Stadtführerin

5711 Orte des Glaubens in der Münchner Altstadt

Ein interreligiöser Stadtspaziergang

Ein Rundgang durch die Münchner Innenstadt, der die Gotteshäuser verschiedener Religionen mit einbezieht. Die Geschichte des Protestantismus in München wird Thema sein in der Kirche St. Matthäus, und beim Jüdischen Zentrum am Jakobsplatz werden wir uns auch mit der Geschichte der Juden in München beschäftigen. Mariensäule und Dom sind zentral für die Marienverehrung der Münchner, und die alte griechisch-bayerische Freundschaft spiegelt sich bis zum heutigen Tage in der spätgotischen griechisch-orthodoxen Salvatorkirche. Auch die Geschichte der Muslime in München wird in die Führung mit einfließen. Achtung: Die Besichtigung der Synagoge ist bei dieser Führung leider nicht möglich.
Donnerstag, 8.11.2012, 14.00-16.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 8,50 EUR, Ort: Treffpunkt: München, Sendlinger Tor, Torbogen, Leitung: Elvira Bittner M.A. Stadtführerin

5712H Gefiederte Gäste

Das Wasservogelreservat am Ammersee-Südende

Der Ammersee hat für rastende und überwinternde Wasservögel aus Nord- und Osteuropa große Bedeutung und ist für viele Arten bereits der warme Süden. Auf der naturkundlichen Führung in das Vogelreservat Ammersee-Südende haben Sie die Möglichkeit, verschiedene dieser „Durchreisenden" oder „Winterurlauber" mit Fernrohren zu beobachten und kennenzulernen. **Bitte mitbringen:** Fernglas, Bestimmungsbücher (falls vorhanden), wetterfeste Kleidung
Samstag, 29.9.2012, 8.30-11.00 Uhr, 1 Samstag, Gebühr: 8,00 EUR, Ort: Parkplatz an der neuen Ammerbrücke zwischen Fischen und Dießen, Leitung: Gebietsbetreuung Ammersee

5713H Nebelkappe, Rotfußröhrling & Co.

Eine Herbst-Pilzwanderung im Seefelder Schlosspark

Unser Zielgebiet liegt in einer der artenreichsten Gegenden Deutschlands. Während der Wanderung lernen Sie häufige Gift- und Speisepilzarten sowie den Formenreichtum unserer heimischen Pilzwelt kennen und erhalten viele Praxistipps zum Sammeln und Bestimmen.
Bitte mitbringen: Pilzkorb , Pilzmesser, Literatur
Sonntag, 14.10.2012, 9.00-12.00 Uhr, Gebühr: 12,00 EUR,
Ort: Treffpunkt: Seefeld, Parkplatz unterhalb des Seefelder Schlosses, Leitung: Peter Karasch

5714H Glaube, Kunst und Wissenschaft

Exkursion in das Klosterdorf Polling

Seit der ersten geistlichen Niederlassung im 8. Jahrhundert war Polling mit wenigen Unterbrechungen stets Klosterdorf: von den frühen Benediktinern, über die viele Jahrhunderte hier heimischen Augustiner-Chorherren bis zu den Domininikanerinnen, die bis heute die klösterliche Tradition wahren. Höhepunkte dieser Exkursion sind die Führung in der Stiftskirche St. Salvator und Heilig Kreuz, der Besuch der in heiterem Rokoko gestalteten Reliquienkapelle und die Besichtigung des Bibliotheksaals, dessen Fresken bis heute von der Verbindung von Glaube und Wissenschaft erzählen, wie sie einst das Ziel der Pollinger Chorherren war. Die Gebühr schließt den Eintritt ein.
Freitag, 12.10.2012, 16.00-17.30 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 12,50 EUR, Ort: Treffpunkt: Kloster Polling, Platz vor Kirche, Leitung: Andrea Hähnle

HOBBY UND FREIZEIT

5805 Werde zum Pfeil! Abenteuer Traditionelles Bogenschießen

Schon seit Urzeiten werden Pfeil und Bogen überall auf der Welt zur Jagd oder als Kriegswaffe eingesetzt. In den östlichen Kulturen hat das Schießen mit Pfeil und Bogen darüber hinaus eine starke meditative Komponente. Kursinhalte: Einführung in die Geschichte und Entwicklung des Bogenschießens, Vorstellung von Material und Ausrüstung, praktische Einführung in das instinktive Schießen mit Pfeil und Bogen. Bitte mitbringen: feste Schuhe, warme, enganliegende Oberbekleidung (Pulli, Weste). Das Materialgeld in Höhe von 15,00 EUR ist an den Kursleiter zu entrichten.
Sonntag, 14.10.2012, 9.00-16.00 Uhr, 1 Tag, Gebühr: 60,00 EUR, Ort: Kinsau, Bahnhofstr. 9, Zentrum für traditionelles Bogenschießen, Leitung: Rupert Linder

SPEZIAL

6100 Bildungskiosk

Grundbildung für Erwachsene

Lernen Sie lesen, schreiben und rechnen. Lernen Sie den Computer zu nutzen. Lernen Sie die Grundlagen der Politik kennen. Lernen Sie durch Lernbegleitung und durch persönlichen Unterricht in einer kleinen Gruppe. Sie haben dadurch bessere Chancen im Beruf; Sie können neue Medien anwenden; Sie können sich am politischen Leben mehr beteiligen und erreichen mehr Selbstständigkeit im Alltag. Wenn Sie sich für den Bildungskiosk interessieren rufen Sie uns immer Mittwochnachmittag an unter der Telefonnummer 0172 8963706 oder 08191 128 110. Sie können uns auch eine E-Mail schreiben unter bildungskiosk@vhs-ll.de.
Mittwoch, 5.9.2012, 16.00-18.00 Uhr, 19 Nachmittage,
Gebühr: keine Gebühr, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.4,
Leitung: Antonie Gumpinger, Mechthilde Lingg, Renate Khachab

UNSER TIPP

1105 EDV Grundlagen in einfachem Deutsch

Sind Sie noch unsicher im Umgang mit der deutschen Sprache? Haben Sie Angst, in einem Computerkurs nichts zu verstehen? Dieser Kurs wendet sich extra an Sie: Wir arbeiten langsam, klar und verständlich. Windows-Basics; Word: Briefe schreiben, Hilfe für die deutsche Rechtschreibung, fertige Texte nutzen; Internet: Rechtschreibung und Übersetzungshilfen, Sprachen lernen im Internet, Softwaretipps zum Sprachenlernen.
Dienstag, 16.10.2012, 23.10.2012, 6.11.2012, 13.11.2012, 20.11.2012, 27.11.2012, 4.12.2012, 11.12.2012,
jeweils 8.30-11.30 Uhr, 8 Vormittage, Gebühr: 160,00 EUR,
Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Birgit Feiner

LERNEN

6351 Legasthenie/Dyskalkulie Stammtisch

Der Legasthenie/Dyskalkulie Gesprächskreis Landsberg lädt zum Austausch von Erfahrungen und Informationen. Kontaktadressen: Ulrike Cotterli, Alte Bergstr. 455 d, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/ 46942, Helen Wolframm, Geierstr. 9, 86899 Landsberg am Lech, Tel.: 08191/941434.
Freitag, 16.11.2012, 19.30-21.30 Uhr, 1 Abend, Gebühr: keine, Ort: Gasthaus Schafbräu, Hinterer Anger 338, Landsberg, Leitung: Ulrike Cotterli

2220 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

In einer kleinen Gruppe werden alle wichtigen Stoffgebiete, d. h. grammar, listening and writing wiederholt und geübt. Der Kurs ist auch für Schüler des M-Zweig geeignet. Nicht am 26.10.2012
Freitag, 5.10.2012, 15.00-16.00 Uhr, 9 Nachmittage, Gebühr: 38,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Helen Wolframm

2221 Paukstudio Englisch für die 10. Klasse Realschule

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung
Dieser Kurs bereitet auf den mündlichen Teil der Abschlussprüfung vor und umfasst alle drei Bereiche der mündlichen Prüfung.
Freitag, 11.1.2013, 15.00-16.00 Uhr, 4 Nachmittage, Gebühr: 17,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 2.3, Leitung: Helen Wolframm

2508 Spanisch

Grammatik für Schüler (8. und 9. Klasse)
Wir üben die Grammatik, vor allem 1. und 2. Vergangenheit und das Imperfekt.
Freitag, 19.10.2012, 15.00-16.30 Uhr, 5 Nachmittage, Gebühr: 25,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude Raum 3.2, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

2509 Spanisch

Grammatik für Schüler (8. und 9. Klasse)
Die Kursleiterin vermittelt den Einstieg in „El Subjuntivo".
Freitag, 25.1.2013, 15.00-16.30 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.3, Leitung: Katharina Hiltl-Schroeder

1350 Tippkurs für Kinder der 3. - 5. Klasse

Zehnfingerschreiben am PC
Ob in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit - Computer sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Aber schnelles und effektives Arbeiten am Computer ist nur möglich, wenn man das Tastenfeld mit 10 Fingern „blind" bedienen kann. Und das ist mit dieser ganzheitlichen Lernmethode nach nur wenigen Stunden möglich. Die Kombination von Bildern, Farben, Musik und Entspannungstechniken mit dem Schreiben an der Computer-Tastatur ermöglicht dieses schnelle Lernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte mitbringen:** 1 Stift und Buntstifte. Die Gebühr schließt die Kosten für das Lehrbuch mit ein.
Freitag, 18.1.2013, 14.00-18.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Magdalena Zinßer

Schülerhilfe! Landsberg
Telefon: 4017057
Wenn Nachhilfe, dann richtig!
Keine Experimente, es sind Ihre Kinder!
www.schuelerhilfe.de

1351 Tippkurs für Kinder der 3. - 5. Klasse

Zehnfingerschreiben am PC
Beschreibung siehe Kurs Nr. 50
Bitte mitbringen: 1 Stift und Buntstifte. Die Gebühr schließt die Kosten für das Lehrbuch mit ein.
Freitag, 16.11.2012, 14.00-18.00 Uhr, 2 Nachmittage, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 2.2, Leitung: Magdalena Zinßer

1352 Tastschreiben am Computer – schnell gelernt

Tippkurs für Jugendliche und Schüler ab 12 Jahren
Nur mit der richtigen, schnellen und ergonomischen Eingabe von Texten kann ein Computer bestmöglich genutzt werden. Dies gilt sowohl für das Berufsleben wie auch für den schulischen und privaten Bereich. In unseren Kursen werden die Erkenntnisse der Lern- und Gehirnforschung umgesetzt. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen und das Lernen wird zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis. Das regelmäßige Üben bringt rasche Erfolge in der Schreibrichtigkeit und macht durch die abwechslungsreichen Aufgaben Spaß. In der Kursgebühr ist das Arbeitsbuch und eine Übungssoftware enthalten, mit der Sie auch zu Hause üben können. Diese Software motiviert dazu, das erlernte Blindschreiben zu trainieren und so systematisch das Schreibtempo zu erhöhen. Die Kursgebühr schließt das Lehrbuch mit ein. Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, es können allerdings auch Erwachsene teilnehmen.
Freitag, 9.11.2012, 16.11.2012, 23.11.2012, 30.11.2012, 7.12.2012, jeweils 16.15-17.45 Uhr, 5 Nachmittage, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner

1353 Tastschreiben am Computer – schnell gelernt

Für Erwachsene und ältere Schüler
Beschreibung siehe Kurs Nr. 1352
Freitag, 9.11.2012, 16.11.2012, 23.11.2012, 30.11.2012, 7.12.2012, jeweils 18.00-19.30 Uhr, 5 Abende, Gebühr: 62,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Birgit Feiner

Angel's Love
Lichtzentrum & Engelladen
• Engelhafte Artikel & Bücher, Schmuck, Räucherungen, Heilsteine, CD's
• Meditationen, Seminare, spirit. Wüstenreisen nach Ägypten
• geistige Wirbelsäulenbehandlungen & mediale Lebensberatung/Channeling
Hinterer Anger 328 | 86899 Landsberg am Lech
Olga Haberkorn | Tel.: (08191) 9839088
lichtzentrum@angels-love.de | www.angels-love.de

optikuss
Optik am Lechwehr

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
... Werbetechnik ... Plattendirektdruck ... Grafik
Tel. 08191-92 23 15

ABENTEUER KINDERWELT

AbenteuerKinderWelt ist ein speziell entwickeltes Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Kleinkindern. Gezielt werden alle Sinne und Kompetenzen angesprochen und altersgerecht gefördert.
In den AbenteuerKinderWelt-Kursen werden wir tasten, fühlen, riechen, schmecken und begreifen. Auf spielerische Weise unterstützen wir das Sozial- und Emotionalverhalten der Kinder sowie ihre sprachliche, motorische, kreative, bildnerische und musikalische Entwicklung. Neben unterschiedlichen Materialien und Requisiten stehen auch Mal- und Klanggeschichten, sowie Kleininstrumente zur Verfügung. In den Gruppenstunden werden wir gemeinsam mit den Kindern singen, spielen, basteln, tanzen, zuhören, Stille erfahren und vor allem viel Spaß haben.
Mehr unter *www.abenteuerkinderwelt.de*

6400 AbenteuerKinderWelt

Infoabend
Die Kursleiterin stellt sich vor und erläutert das Konzept und die pädagogische Ausrichtung von AbenteuerKinderWelt. Herzlich eingeladen sind sowohl bereits angemeldete TeilnehmerInnen wie auch Interessenten.
Freitag, 21.9.2012, 20.00-22.00 Uhr, 1 Abend, Gebühr: keine, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6401 AbenteuerKinderWelt NEU

(Geburtsmonate von 10/2008-12/2009)
Erstmalig in Deutschland nun AbenteuerKinderWelt auch für Kindergartenkinder!
6,00 EUR werden im Kurs für Werk-Materialien eingesammelt. In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.
Donnerstag, 27.9.2012, 15.30-17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 109,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6402 AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 12/2009-5/2010)
In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.
Mittwoch, 19.9.2012, 9.30-11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6403 AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 12/2009-5/2010)
In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.
Freitag, 28.9.2012, 9.30-11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6404 AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 06/2010-12/2010)
In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.
Montag, 24.9.2012, 9.30-11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6405 AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 12/2010-5/2011)
In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.
Dienstag, 25.9.2012, 9.30-11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6406 AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 6/2010-12/2010)
In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.
Freitag, 28.9.2012, 15.30-17.00 Uhr, 15 Nachmittage, Gebühr: 109,00 EUR, Ort: Schule Pitzling, Leitung: Michaela Kandler

6407 AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 05/2009-11/2009)
8,00 EUR werden im Kurs für Werk-Materialien eingesammelt. In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.
Freitag, 5.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 10 Vormittage, Gebühr: 75,50 EUR, Ort: Landsberg, Vorderer Anger 208, Praxis Dr. Kähny-Giesen, Leitung: Petra Wenninger

6408 AbenteuerKinderWelt

(Geburtsmonate von 6/11-11/11)
In der Kursgebühr ist ein Elternbegleitheft inbegriffen.
Donnerstag, 27.9.2012, 9.30-11.00 Uhr, 15 Vormittage, Gebühr: 109,00 EUR, Ort: Heilig-Geist-Spital, Jesuitensaal, Leitung: Michaela Kandler

KREATIV WERDEN

6501 Plastisches Gestalten mit Ton

für Schüler von 6-12 Jahren
Wir lernen das Material, die wichtigsten Werkzeuge und einfache Aufbautechniken kennen. Wir formen, kneten, bauen und modellieren, gestalten die Oberfläche und lassen ein kleines Kunstwerk entstehen Bitte 16,00 EUR Materialkosten mitbringen. Bei Rückfragen können Sie sich direkt an die Dozentin wenden, Tel. 08196/998293.
Bitte mitbringen: 5,00 EUR für Ton/Brennpauschale.
Samstag, 6.10.2012, 10.00-12.00 Uhr, 1 Vormittag, Gebühr: 7,50 EUR, Ort: Atelier am Thalhoferweg 4 in Pürgen, Leitung: Sabine Spieler

6502 Wir schneidern ein Modellkleid – Puppengröße 36 cm

Für SchülerInnen ab 11 Jahren
Nähen ist cool – wir erlernen die Grundbegriffe des Schneiderns, den Umgang mit Nadel und Faden und den Umgang mit der Nähmaschine. Wir kopieren den Schnitt unseres Traummodells, übertragen es auf unseren Stoff, schneiden zu, heften und schließlich nähen wir mit der Nähmaschine ein Musterkleid, eine Hose oder Bluse. Bei Rückfragen können Sie sich direkt an die Dozentin wenden, Tel. 08196/998293.
Bitte mitbringen: Materialgeld 3,00 EUR, Nähnadel, Stecknadeln und weißen Faden, Maßband, Schere
Dienstag, 8.1.2013, 16.00-18.00 Uhr, 3 Nachmittage, Gebühr: 19,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Sabine Spieler

6503 Wir schneidern weiter – Faschingskostüm

Für SchülerInnen ab 13 Jahren
Wir vertiefen unsere „Schneiderkenntnisse", ergänzen sie mit einer Portion Ideen, einer Prise Verrücktheit und kreieren ein einzigartiges Kostüm für die närrischen Tage. Bei Rückfragen können Sie sich direkt an die Dozentin wenden, Tel. 08196/998293
Bitte mitbringen: Materialgeld 3,00 EUR, Nähnadel, Stecknadeln und weißen Faden, Maßband, Schere, Stoffreste, alte Krawatten, Tücher, Federn und sonstige Fundstücke.
Samstag, 26.1.2013, 10.00-15.00 Uhr, 1Tag, Gebühr: 16,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, WTG II, B 0.4, Leitung: Sabine Spieler

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

SPORT UND BEWEGUNG

6600 Kreativer Kindertanz (4-6Jahre)

Kinder tanzen für ihr Leben gerne und das fördert die körperliche und soziale Entwicklung. Der kreative Kindertanz ist eine rhythmisch-musikalisch orientierte Bewegungsschulung. Die Phantasie der Kinder wird durch Musik, kleine Geschichten und Aufgabenstellungen angeregt. Zunächst werden die Grundlagen wie Haltung und rhythmische Bewegungsabläufe zu unterschiedlicher Musik vermittelt. **Bitte mitbringen:** ausreichend Getränke, elastische Turnschuhe (keine Ballettschuhe), bequeme Sportkleidung.
Donnerstag, 4.10.2012, 15.15-16.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 32,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Tatjana Proksch

6601 Kreativer Kindertanz (6-8Jahre)

Im kreativen Kindertanz werden rhytmische und tänzerische Grundlagen ausgebildet. Ganz spielerisch experimentieren wir mit den Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers. So wird die Fantasie und die Kreativität gefördert. Wir erfahren uns selbst und kommen in Kontakt mit anderen, so dass auch soziales Verhalten erlernt wird. Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, elastische Turnschuhe (keine Ballettschuhe), bequeme Sportkleidung.
Donnerstag, 4.10.2012, 16.15-17.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 32,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Tatjana Proksch

Tatjana Proksch: Studium der „Elementaren Musik- und Tanzpädagogik" am Mozarteum in Salzburg, Master of Arts am Mozarteum Salzburg, Pilatesausbildung, Yogaausbildung, Lehrerin für Modern Dance und kreativen Kindertanz, Dozentin für Bodypercussion.

6602 Kindertanz

für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Mit vielen Ideen werden die Inhalte methodisch und didaktisch vermittelt. Mit eigener Ideenfindung und Partnerarbeit möchte die Kursleiterin kreatives Potential nutzen und die soziale Kompetenz fördern. Beim Tanzen werden Rhythmusgefühl, Gleichgewichtssinn und Kreativität gefördert. Wichtig ist in diesem Alter, dass die Kinder nicht nur sich selbst bewegen, sondern auch lernen, ihre Bewegungen auf andere Kinder abzustimmen und sich in die Gruppe einzufügen. **Bitte mitbringen:** Getränk, Gymnastikschuhe
Samstag, 13.10.2012, 9.00-11.00 Uhr, 7 Vormittage,
Gebühr: 60,50 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Ivonne Trautwein

36 Jahre jung, zwei Söhne (13 und 6 Jahre), verheiratet. Ich habe eine Ausbildung zur Kinderpflegerin absolviert und habe mich anschließend zur Heilerziehungspflegerin weitergebildet. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist mir sehr wichtig und bietet mir täglich neue und interessante Herausforderungen. Kindererziehung ist ein Beruf, wo man Zeit zu verlieren verstehen muss, um Zeit zu gewinnen. **Mein Tätigkeitsfeld:** EDV- Referentin an der Fritz-Beck-Mittelschule in Landsberg, Ferienbetreuung im Jugendzentrum in Landsberg, Theaterprojekt über Schule und Werte in Landsberg, Bewerbungstraining über Schule und Werte, EDV-Dozentin in der Erwachsenbildung

Ihr Fachgeschäft in Landsberg am Lech
TEE-KESSEL
Vorderer Anger 279 · Tel./Fax: (08191) 5 09 95
Alles rund um den Tee
www.Tee-Kessel-Landsberg.de

6609 Bambini on Ice – Basics-Kurs (4-5 Jahre)

„Früh übt sich, wer ein Meister werden will – aber mit Spaß!" Unter diesem Motto sollen schon die Kleinsten ihre ersten Schritte auf dem Eis wagen. Unter professioneller Anleitung lernen die Kinder spielerisch grundlegende Techniken des Eislaufens. Um rechtzeitig beginnen zu können, bitten wir Sie, schon um 13.00 Uhr zu kommen. Schlittschuhe werden nicht gestellt, können aber vor Ort gegen eine Gebühr von 1,00 EUR pro Stunde ausgeliehen werden. **Bitte mitbringen:** Handschuhe, Helm und evtl. Knieschützer.
Montag, 5.11.2012, 13.15-14.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle, Leitung: Bianca Tretter

6610 Bambini on Ice – Folgekurs (4-5 Jahre)

Voraussetzung: Ohne Hilfestellung vorwärts fahren.
In diesem Kurs wird das Erlernte oder das vorhandene Können vertieft.
Bitte mitbringen: Handschuhe, Helm und evtl. Knieschützer.
Montag, 28.1.2013, 13.15-14.00 Uhr, 5 Nachmittage,
Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle, Leitung: Bianca Tretter

6611 Kids on Ice – Basics-Kurs (6-10 Jahre)

Ein Wunsch vieler Kinder ist es, das Eislaufen zu lernen. In diesem Kurs wird den Kindern unter fachkundiger Leitung ermöglicht, u.a. das Vorwärts- und Rückwärtslaufen, Bremsen, Kurvenfahren und vieles mehr zu erlernen. Um rechtzeitig beginnen zu können, bitten wir Sie, schon um 13.00 Uhr zu kommen. Schlittschuhe werden nicht gestellt, können aber vor Ort gegen eine Gebühr von 1,00 EUR pro Stunde ausgeliehen werden. **Bitte mitbringen:** Handschuhe und Mütze.
Freitag, 9.11.2012, 13.15-14.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle, Leitung: Bianca Tretter

6612 Kids on Ice – Folgekurs (6-10 Jahre)

In diesem Kurs wird das Erlernte oder das vorhandene Können vertieft.
Bitte mitbringen: Handschuhe und Mütze.
Freitag, 1.2.2013, 13.15-14.00 Uhr, 5 Nachmittage,
Gebühr: 35,00 EUR, Ort: Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle, Leitung: Bianca Tretter

6613 Kids on Ice – Fortgeschritten (6-10 Jahre)

Beschreibung siehe Kurs 6612
Bitte mitbringen: Handschuhe und Mütze.
Mittwoch, 9.1.2013, 13.15-14.00 Uhr, 7 Nachmittage,
Gebühr: 42,00 EUR, Ort: Sport-, Jugend- und Erholungszentrum, Eishalle, Leitung: Bianca Tretter

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie **nur**, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist, oder verschoben wird. Bitte tragen Sie Ihre Termine in den Semesterkalender auf Seite 144 ein!

optikuss
Optik am Lechwehr

malerknoll
Kaufering ☎ (0 81 91) 6 66 26

FÜHRUNGEN UND AUSFLÜGE

6701U Be a Star! Fotoshooting und Kostümprobe für Teenies

für Mädchen ab 11 Jahren im Cuvilliés-Theater

Im Kostümkoffer eines Theaters sind tolle Outfits für dein Fantasie-Shooting! Nachdem wir das fantastische Cuvilliés-Theater besichtigt haben, schauen wir in einen prall gefüllten Kostümkoffer und finden für dich bestimmt ein Outfit, das dir den großen Auftritt garantiert. Willst du wissen, wie sich ein Korsett anfühlt, wie du in einem Black-Gothic-Kleid wirkst oder in einem zarten Rokoko-Kostüm? Bring deine Eltern/Freunde als Kamera-Team mit und lass dich ablichten. (Bitte beachten: Es darf nur ohne Blitz im Museum fotografiert werden - bitte entsprechende Kamera mitbringen.) **Treffpunkt:** Haupteingang, zwischen Brunnenhof und Apothekenhof. Die Gebühr für Kinder beträgt 6,00 EUR. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.

Sonntag, 9.12.2012, 14.30-16.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 8,50 EUR (ermäßigte Gebühr 6,00 EUR), Ort: München, Residenzstr. 1, Cuvilliés-Theater, Leitung: Petra Rhinow M.A.

6703H Zu Besuch bei König Ludwig

Ein Ausflug nach Nymphenburg für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Weißt Du, wie ein königlicher Prinz lebte? Was machte er den ganzen Tag? Was gab´s beim König zu essen? Welche Spielsachen hatten die bayerischen Prinzen? Wir besuchen den Märchenkönig Ludwig II. im Sommerschloss: Hier spielte Ludwig als Prinz Fangen mit seinem kleinen Bruder Otto, durchstreifte den Garten und lernte Reiten. Wir sehen unter anderem Ludwigs Geburtszimmer und seine wunderschönen Kutschen. Viele Geschichten aus Ludwigs Kindheit begleiten uns durch seine Welt. Gebühr Kinder: 4,00 EUR. Bayernticket gilt auch für München Innenstadt. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.

Sonntag, 7.10.2012, 13.00-14.30 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 8,50 EUR (ermäßigte Gebühr 4,00 EUR),
Treffpunkt: Schloss Nymphenburg vor dem Eingang zum Museumsshop, Leitung: Petra Rhinow M.A.

6704H Ritterhelm und Kettenhemd

Die Sammlung mittelalterlicher Waffen im Bayerischen Nationalmuseum

Ein Traum für kleine Jungen und wackere Mädchen ab 5 Jahren mit ihren Eltern und Großeltern. Wie fühlt sich ein Kettenhemd an? Was trugen Ritter unter ihren Helmen? Wie benutzte man Streitkolben, Lanze und Hellebarde? Wie sehen Wappenröcke aus? Wir lernen die Sammlung mittelalterlicher Waffen im Bayerischen Nationalmuseum kennen und schlüpfen selbst in ein echtes Kettenhemd. Die Gebühr für Kinder beträgt 4,00 EUR. Der Eintritt ist extra an der Kasse zu bezahlen.

Sonntag, 13.1.2013, 12.30-14.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 8,50 EUR (ermäßigte Gebühr 4,00 EUR),
Treffpunkt: München, Bayerisches Nationalmuseum, Foyer,
Leitung: Petra Rhinow M.A.

6705H Zaubern mit Harry und Hermine

Einen Abend zaubern wie auf Hogwarts: Was sieht Harry im Spiegel Nerhegeb? Wie kann man einen gefährlichen Basilisken zum Leben erwecken und bezähmen? Wie findet man einen verschwundenen Schnatz wieder? Wie kann man wirkungsvoll einen Zauberstab vor Muggeln verbergen? Die Zaubereien gibt´s zum Mitnehmen und weiter Pottern.
Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von 8,00 EUR pro Kind.

Freitag, 25.1.2013, 17.15-19.15 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 15,00 EUR, Ort: Herrsching, vhs-Pavillion, Reineckestraße,
Leitung: Petra Rhinow M.A.

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

TIP: Einkaufen vor Ort spart Zeit und Geld.
Extrabonus: Sie treffen nette Leute!
Autofahrer ♡-lich willkommen.
Wir ersetzen 1 € Ihrer Tiefgaragengebühr beim Einkauf ab 10 €!
SCHUHHAUS
PFLANZ
86899 Landsberg am Lech · Vorderer Anger 274
Mit Pflanz-Schuhen immer einen Schritt voraus.

MUSIKGARTEN

6812 Musikgarten

Gemeinsam musizieren (1 1/2 - 3 Jahre)

Dieser Kurs ist eine Möglichkeit für Kinder von18 Monaten bis 3 Jahren zusammen mit einer Bezugsperson spielerischen Kontakt mit Musik in einer Gemeinschaft zu erleben. Wir wollen miteinander singen und mit Hilfe einfacher kindgerechter Instrumente aktiv musizieren sowie die Freude an der Musik genießen.

Mittwoch, 10.10.2012, 9.00-10.00 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Beate Hoidn

6813 Musikgarten

Gemeinsam musizieren (1 1/2 - 3 Jahre)

Beschreibung siehe Kurs Nr. 6812

Mittwoch, 10.10.2012, 10.05-11.05 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Beate Hoidn

6814 Musikgarten – für Babys von 8 - 10 Monaten

Gemeinsam musizieren – von Anfang an!

Kinder haben eine natürliche Veranlagung zum musizieren, denn bereits im Mutterleib erleben sie den rhythmischen Herzschlag der Mutter und die Stimmen und Lieder aus ihrer Umgebung ganz intensiv. Hier setzt der Musikgarten für Babys an. Mit viel Freude werden wir gemeinsam die Welt der Klänge und erste Musikinstrumente kennen lernen, Reime sprechen und singen, tanzen und Melodien lauschen. In diesem frühen Alter ist die musikalische Früherziehung wie „Nahrung" für Körper, Geist und Seele.

Montag, 8.10.2012, 10.00-10.45 Uhr, 12 Vormittage,
Gebühr: 51,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Alma Schmucker

6815 Musikgarten

Gemeinsam musizieren für 1 ½ - 3jährige Kinder

Singen macht Spaß – und schlau! Bis zum vierten Lebensjahr sind unsere Kinder besonders aufnahmebereit für das Erlernen von Rhythmus, Melodie und Sprache. Hier setzt der Musikgarten für kleine Kinder an. Mit viel Freude werden wir gemeinsam die Welt der Klänge und einfache Musikinstrumente kennen lernen und vertiefen, Reime sprechen, singen und tanzen und Melodien verschiedener Stilrichtungen lauschen. Der Kurs geht zudem auf die größer werdende Selbstständigkeit der Kinder und ihre wachsende Kreativität ein.

Montag, 8.10.2012, 11.00-11.45 Uhr, 12 Vormittage,
Gebühr: 51,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Alma Schmucker

Maler Ratzka

PEKIP

6900 PEKiP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Eltern und ihre Babys im 1. Lebensjahr. Ziel des PEKiP ist es,

- das Baby in seiner momentanen Situation und seiner Entwicklung wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern;
- die Beziehung zwischen dem Baby und seinen Eltern zu stärken und zu vertiefen ;
- die Eltern in ihrer Situation zu begleiten und den Erfahrungsaustausch sowie die Kontakte untereinander zu fördern;
- dem Baby Kontakte zu Gleichaltrigen zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt der Treffen stehen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen, die dem Alter und der Entwicklung des Babys entsprechend ausgewählt werden. In freundlicher anregender Atmosphäre erleben Mutter/Vater und Baby Freude am gemeinsamen Spiel und der intensiven Zeit.

Achtung: Es gibt keine Möglichkeit im vhs-Gebäude, Kinderwägen abzustellen.

10 x 1,5 Stunden inkl. einem Elternabend oder ein Väter-PEKiP; eine Verlängerung ist möglich.

Die Kurse können im vhs-Gebäude oder in der Gynäkologie-Praxis Dr. Kähny-Giesen stattfinden.

Kosten: 115,– EUR pro Mutter und einem Kind

Mitzubringen: 1 Badetuch

Kursleiterinnen: Vera Eder-Strasser, Martina Fuhrmann-Hüper, Renate Funk, Cornelia Neuß, Monika Prestele

Informationen, Beratung und Anmeldung zu allen PEKiP-Kursen: Martina Fuhrmann-Hüper, Tel.: 08191-22368 oder per mail: pekip-team-landsberg@web.de

Neue Kurse beginnen laufend, Anmeldungen sind jederzeit möglich. Geschister können leider nicht mitgebracht werden.

Für eine Anmeldung ist es immer notwendig, dass Sie sich zuerst unter oben genannter Telefonnummer oder email-Adresse melden. Daraufhin erhalten Sie Ihre Kursnummer und können sich dann bei der vhs zu einem dem Alter Ihres Babys entsprechenden PEKiP-Kurs anmelden. Eine Anmeldung online über die Homepage der VHS Landsberg ist leider nicht möglich.

Martina Fuhrmann-Hüper
• Psychotherapeutin ECP
• Konzentrative Bewegungstherapeutin KBT®
• Systemische Paartherapeutin
• Diplom Sozialpädagogin (grad.)
• Weiterbildung in Traumatherapie
Praxis für
Konzentrative Bewegungstherapie KBT®
im Haus am Roßmarkt
Angebote
• KBT Einzelarbeit- und Paararbeit
• Gesundheitsvorsorge und Coaching
• Angst- und Stressbewältigung
• Supervision mit Körpererfahrung für Mitarbeiter und Teams in sozialen und gesundheitlichen Einrichtungen
Termine nach Vereinbarung
Telefon: (08191) 2 23 68 - Telefax: (08191) 94 43 93
E-Mail: m.fuhrmann-hueper.kbt@gmx.de

SENIOREN

1112 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows

Sie wollen den Computer kennen lernen? Sie erlernen in diesem Kurs den stressfreien Umgang mit dem Computer und werden mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut: dem Betriebssystem Windows als Basis, dem strukturierten Verwalten Ihrer Daten, der Handhabung von CDs und DVDs sowie USB-Sticks, dem Speichern von Dokumenten und Bildern und der Korrektur von Texten. Die Gebühr schließt eine Lehrgangsunterlage ein.

Montag, 1.10.2012, 8.10.2012, 10.10.2012, 15.10.2012, 17.10.2012, 22.10.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1113 EDV-Grundlagen (50+ und Senioren)

Erste Schritte mit Betriebssystem Windows

Beschreibung siehe Kurs Nr. 1112

Montag, 14.1.2013, 16.1.2013, 21.1.2013, 23.1.2013, 28.1.2013, 30.1.2013, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 6 Vormittage, Gebühr: 122,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

1505 Einstieg ins Internet und Versand von E-Mails (50+ und Senioren)

Sie erhalten eine Einführung ins Internet und lernen die Handhabung von E-Mails mit Outlook oder über das Internet kennen. In praktischen Übungen lernen Sie mit dem neuesten Internet-Explorer zu surfen und E-Mails zu empfangen und versenden. Wenn Sie noch keine E-Mail-Adresse besitzen, können Sie sich in diesem Kurs selbst eine anlegen.

Mittwoch, 24.10.2012, 5.11.2012, 7.11.2012, 12.11.2012, jeweils 8.30-11.30 Uhr, 4 Vormittage, Gebühr: 97,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2, Leitung: Werner Michel

Wir danken allen Unternehmen, die mit einer Anzeige in diesem Programmheft die Arbeit der Volkshochschulen unterstützen!

optikuss
Optik am Lechwehr

2214 Englisch für Junggebliebene A2-B1

Konversationskurs

Wir üben mit Spiel und Spaß das Englischsprechen in Alltagssituationen, alles was Sie auch für eine Reise gebrauchen können.
Montag, 1.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.4,
Leitung: Judith Walz

3101 Top Fit im Alter

Mit 66 Jahren da fängt das Leben an, mit 66 Jahren da hat man Spaß daran.., sang bereits Udo Jürgen und er hatte mit Sicherheit Recht. Diesen Spaß gilt es zu erhalten. Wenn Muskeln altern, schwinden sie nicht nur, dem Gewebe steht auch weniger Energie zur Verfügung. Mit regelmäßigem Training lassen sich Alterungsprozesse umkehren. Mit beschwingter Musik hält diese tänzerische Gymnastik den Körper elastisch, die Gelenke beweglich, Rücken und Bauchmuskeln werden gestärkt und damit die Körperhaltung verbessert. Die Gymnastik hilft, den Körper in Bewegung und im Gleichgewicht zu halten. Auch mit höherem Alter ist es nicht zu spät, in seine körperliche und geistige Fitness zu investieren und von der dazugewonnenen Vitalität und Lebensfreude zu profitieren.
Donnerstag, 4.10.2012, 9.15-10.15 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Margit Löffler

3103 Schwungvoll miteinander für Senioren

„Spaß an der Bewegung" heißt das Motto der auch für Einsteiger geeigneten Gymnastikstunden, die Ihnen zeigen werden, dass älter werden und ein gutes Körpergefühl sich keineswegs ausschließen.
Mittwoch, 26.9.2012, 14.00-15.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Gisela Galinski

Das Wohlfühlstudio im Herzen von Landsberg
EINFACH
Carola
FREUDE PFLEGE KLANG
HAARENTFERNUNG MIT IPL + RF-TECHNOLOGIE
HAUTPFLEGE HYALURONBEHANDLUNG
KLANGMASSAGE
GUTSCHEIN
für Hyaluronbehandlung und Haarentfernung je 25,- €*
Termine nach Vereinbarung! 86899 Landsberg, Hinterer Anger 328 / Rückgebäude
carola.koehne@web.de, Telefon 08191 / 40 11 202, www.einfachcarola.de

3104 Fit ab 50

Mit dem Körper ist es im Grunde wie mit dem alten Rad im Keller: Unbewegte Teile rosten mit der Zeit, knacksen hie und da und mit der alten Pumpe ist auch kaum mehr Luft ins System zu bekommen. Mit ein bisschen Geduld und mit relativ wenig Aufwand weicht der Rost und mit der Luft stimmt´s auch wieder. Wir machen funktionelle Gymnastik mit Musik zur allgemeinen Kräftigung, Stretching, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung. Bitte Sportkleidung und Sportschuhe tragen, Handtuch zum darauf liegen und Getränk mitbringen.
Mittwoch, 26.9.2012, 15.00-16.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum, Leitung: Angelika Speckardt

3105 Fit ab 60

Beschreibung siehe Kurs 3104
Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch zum darauf liegen.
Freitag, 28.9.2012, 10.00-11.00 Uhr, 10 Vormittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3108 Fit ab 50 – NUR für Männer

Besser spät als nie: „Einer schwedischen Studie zufolge haben Männer, die erst im Alter von 50 Jahren mit Sport beginnen, die gleiche Lebenserwartung wie lebenslang aktive Männer" hieß es in einer auf der Website des British Medical Journal veröffentlichten Untersuchung. In diesem Kurs machen wir ein allgemeines Fitnesstraining mit Musik, das Männern ab 50 Jahren Spaß macht. Krafttraining, Stretching, Rückengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training sowie Gleichgewichts- und Koordinationsschulung. Bitte Sportkleidung und Sportschuhe tragen, Handtuch und Getränk mitbringen.
Mittwoch, 26.9.2012, 16.00-17.00 Uhr, 10 Nachmittage,
Gebühr: 45,00 EUR, Ort: Fritz-Beck-Hauptschule, Gymnastikraum,
Leitung: Angelika Speckardt

3140 Pilates – 50 plus

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.
Dienstag, 25.9.2012, 16.30-17.30 Uhr, 14 Nachmittage,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Renate Becker

3508 Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Kurs lernen wir mit einfachen, gezielten Yogaübungen unseren gesamten Körper besser zu bewegen, zu dehnen und zu stretchen. Eine ausgewogene Haltung wird gefördert und die Wirbelsäule vor Abnutzung und Versteifung bewahrt. Yoga verbessert das Allgemeinbefinden, hilft gegen Stress, Unruhe und Schlafstörungen. Der Atem wird freier und fließender. Unsere „Lebensbatterie“ wird aufgeladen, damit wir gesund und fit bleiben. **Bitte mitbringen:** Matte, Decke und Kissen.
Dienstag, 2.10.2012, 9.00-10.30 Uhr, 14 Vormittage,
Gebühr: 87,50 EUR, Ort: Haus am Rossmarkt,
Leitung: Margit Dittlein

4603 Arbeitskreis Seniorentheater „LechMimen“

Die Lust am Spielen haben wir seit unserer Kindheit in uns. Theater hat viel mit dieser Freude am Spiel zu tun. Wir möchten unsere Spielfreude wieder entdecken und ausleben. Durch Improvisation und praktisches Erproben werden wir u.a. Szenen entwickeln, Typen herausarbeiten, mit Dialogen und anderen Ausdrucksformen experimentieren. Das spielerische Selbst-Ausprobieren, den Entstehungsprozess mit Lust und Spaß zu erleben, das Ergebnis als gemeinsamen und persönlichen Erfolg genießen, das ist das Ziel. Im Dezember machen wir eine Weihnachtspause.
Donnerstag, 4.10.2012, 15.00-17.00 Uhr, 12 Nachmittage,
Gebühr: 25,00 EUR, Ort: Turnhalle Lechstraße, 1. Stock rechts,
Leitung: Franziska Dietrich

1751 Ein Photobuch erstellen

Mit der einfachen Software von CEWE und den übersichtlichen Werkzeugen können Sie Ihre Bilder unkompliziert und nach eigenen Vorstellungen zu einem individuellen Buch zusammenstellen. Sie können Texte hinzufügen und die Seitenhintergründe ebenso frei gestalten wie den Buchumschlag. Am besten bringen Sie Ihre eigenen Fotos auf einem USB-Stick mit.
Samstag, 6.10.2012, 8.30-11.30 Uhr, 1 Vormittag,
Gebühr: 24,50 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 1.2,
Leitung: Gustav Flohr

STUDIUM GENERALE 1. SEMESTER

4950 Studium Generale – 1. Semester

Schwerpunktthema: Frühe Hochkulturen

Das Studium Generale dient der grundlegenden und gut verständlichen Vermittlung von akademischem Wissen in den klassischen geisteswissenschaftlichen Themenbereichen Geschichte, Philosophie und Theologie, Literatur, Kunst und Musik. Dabei wird das Schwerpunktthema aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet, es werden Zusammenhänge sichtbar und Spezialwissen aus den einzelnen Fachbereichen in einen größeren Kontext gestellt. Der Einstieg in das Studium Generale ist in jedem Semester möglich. Zum Besuch der Vorlesungen brauchen Sie keinen bestimmten Schulabschluss oder Bildungsgrad. Alle, die ihren Horizont erweitern und eine umfassende Allgemeinbildung erwerben möchten, können teilnehmen. Informationen über das Studium Generale an Volkshochschulen erhalten Sie unter www.vhs-studium-generale.de.
Donnerstag, 4.10.2012, 16.30-18.00 Uhr, 11 Vorlesungen,
Gebühr: 84,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium

4980 Aufbaustudium Generale

Kunstgeschichtliche Hauptwerke der Renaissance und des Barock in Rom

Rom ist die Wiege der europäischen Kultur. Auch Renaissance und Barock nahmen von hier ihren Ausgang. Die Einführungsvorlesung möchte einen Überblick über die römischen Hauptwerke beider Epochen liefern und ihre Künstler und Auftraggeber vorstellen.
Donnerstag, 27.9.2012, 14.30-16.00 Uhr, 1 Nachmittag,
Gebühr: 10,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Silvia Carola Dobler

Vita METIK
Stress lass nach:
Leichter leben mit
entspanntem Rücken!
Vitametik® – Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem
• Hat Ihr Kind Stress in der Schule?
• Sind Sie im Beruf angespannt und gestresst?
• Können Sie sich schlecht konzentrieren?
• Schmerzt Ihr Nacken, vor allem beim Drehen des Kopfes?
• Können Sie vor Anspannung schlecht schlafen?
Vitametik® kann bei allen stress- bzw. verspannungsbedingten Zuständen angewandt werden, z.B. bei
• Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
• Hals- und Nackenproblemen
• Bandscheibenvorfällen
• Rückenschmerzen, Hexenschuss
• Schulter-/Armbeschwerden
• Erschöpfungszuständen
kostenlose Info-Abende:
immer montags:
05.11.12 - 03.12.12
07.01.13 - 04.02.13
04.03.13
Termine nach Vereinbarung
Mobile Praxis für Vitametik® - Elisabeth Gall-Kaiser
Auf der Höhe 3 - 86923 Finning - Tel. 08806/95 64 43 oder 0172/44 15 849

4981 Aufbaustudium Generale

Kunstgeschichtliche Hauptwerke der Renaissance und des Barock in Rom

Rom, Ewige Stadt, Sitz der Päpste und Hauptstadt der katholischen Christenheit begeistert seit altersher den Italienreisenden. Keine Stadt verfügt auf so engem Raum über derart viele Kunstwerke, die für jeden Geschmack etwas bieten. Neben den antiken Monumenten zählen vor allem die Kunstwerke des 16. und 17. Jahrhunderts zu den Hauptattraktionen, die es für jeden Besucher zu erkunden gilt. Genannt seien Sankt Peter, der Vatikan und seine Sixtinische Kapelle, die Engelsbrücke, der Trevibrunnen, die Spanische Treppe und der Vierströmebrunnen. Das Seminar möchte den Blick auf bedeutende Kunstwerke beider Epochen weiten und die Teilnehmer zu Kennern der römischen Kunst des 16. und 17. Jahrhunderts avancieren lassen, nicht zuletzt, weil diese Spuren bis nach Deutschland hinterlassen hat. Die einzelnen Werke werden stilistisch und inhaltlich untersucht. Dabei stehen vor allem auch der Künstler und sein Auftraggeber im Zentrum des Interesses. Die gewonnenen Erkenntnisse und Eindrücke können im Rahmen einer einwöchigen Rom-Exkursion, die im folgenden Frühjahrssemester angeboten wird, weitere Vertiefung erfahren.

Donnerstag, 4.10.2012, 14.30-16.00 Uhr, 11 Nachmittage,
Gebühr: 110,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium,
Leitung: Dr. Silvia Carola Dobler

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung von der VHS. Wir benachrichtigen Sie **nur**, wenn ein Kurs nicht zustande kommt, ausgebucht ist, oder verschoben wird. Bitte tragen Sie Ihre Termine in den Semesterkalender auf Seite 144 ein!

optikuss
Optik am Lechwehr

Herbst 2012

VHS.UNIVERSITÄT

4990 **vhs.Universität** NEU

Vorlesungen LIFE

Angewandte Naturwissenschaften: Unsere Umwelt

Als Ergänzung zum Studium Generale bietet die vhs Landsberg diese Ringvorlesung „Naturwissenschaft" an. Die Reihe überträgt Vorlesungen und Vorträge life in einen Seminarraum der vhs. Sie können den bedeutenden Experten auf ihrem Gebiet life zuhören und deren Präsentationen sehen sowie via Chat Fragen stellen.

Vorlesung 1: Küstenzonen im globalen und regionalen Wandel, 25.9.12, Referent Prof.Dr. Gerhard Graf

Vorlesung 2: Die Teilchenjäger vom CERN, 9.10.2012, Referent: Dr. M. Eppard

Vorlesung 3: Klimawandel, 23.10.2012, Referent: Dr. Hans Schipper

Vorlesung 4: Die Plattentektonik der Erde, 13.11.2012, Referent: Dr. Eleonora Rivalta

Vorlesung 5: Energiewende, 27.11.2012, Referent: MinDirig. Franzjosef Schafhausen

Jede Vorlesung wird von einer Moderatorin der vhs begleitet und kann einzeln gebucht werden.

Dienstag, 25.9.2012, 9.10.2012, 23.10.2012, 13.11.2012, 27.11.2012, jeweils 16.00-17.30 Uhr, 5 Vorlesungen,
Gebühr: 40,00 EUR, Ort: VHS-Gebäude, Raum 3.3,
Leitung: Birgit Feiner

AUßENSTELLEN

DENKLINGEN

2225 **Englisch B1-B2**

Konversationskurs

This is a conversation class with nice people and a lot of fun. Come along and join us.

Donnerstag, 27.9.2012, 18.30-20.00 Uhr, 12 Abende,
Gebühr: 68,00 EUR, Ort: Volksschule Denklingen,
Leitung: Renate Sievers

TANZSTUDIO AMMERSEE
www.tanzstudio-ammersee.de
Ballettstudio Ammersee
NEU ✻ Tanzausbildung für junge Tanzcompany
✻ Kindertanz / Kinderballett ab 4 J.
✻ Klassisches Ballett (Waganova):
Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
✻ Jazz – Teenie Jazz – Hip-Hop – Break
✻ Modern und Contemporary Dance
✻ ZUMBA® ✻ Kinderyoga
✻ Tanztherapie
✻ Tanzmeditation
✻ Gurdjieff Sacred Dances
✻ Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung
Studio 1: Pfeilmannswangerstr. 1
82299 Zankenhausen – Türkenfeld
Studio 2: Gewerbegebiet 2b · 82399 Raisting
Telefon: (08144) 98 94 00 · Email: chetan-tanz@t-online.de
Chetan Karla Bosák – Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik

Gesundheit natürlich stärken -
ganzheitlich, wohltuend und sehr effektiv
Informationsmedizin ⊛ Holistic Pulsing ⊛
Meditation ⊛ Energetische Einzelarbeit ⊛
Aufstellungsarbeit ⊛ Quantum Touch® ⊛
Atemtherapie . . .
Numerologie
Potenziale und Lebensmission erkennen,
die Botschaft der Geburtszahlen verstehen
Raumüberlassung
für Ihre Seminare, Workshops, Kurse. . .
Im Lichtraum
Raum für
Gesundheit und Spiritualität
Industriestraße 9
Utting am Ammersee
Bettina Wirtz ⊛ Tel: 0 81 93 99 74 17 ⊛ www.Im-Lichtraum.de

WINDACH

3148 **Pilates**

Dienstag, 25.9.2012, 19.00-20.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,
Leitung: Renate Becker

3149 **Pilates**

Dienstag, 2.10.2012, 20.00-21.00 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 63,00 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,
Leitung: Renate Becker

2415 **Italienisch A2, Conversazione**

Corso di conversazione per amanti della lingua e cultura italiana.

Montag, 12.3.2012, 18.00-19.30 Uhr, 14 Abende,
Gebühr: 70,00 EUR, Ort: Windach, Hauptschule,
Leitung: Francesca Röschinger

3513 **Yoga – Fortgeschrittene**

Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe (Vinyasa), verbunden mit Atem- und Konzentrationstechniken (Pranayama, Meditation, Mantra). Für Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Wolldecke (oder Socken und warmen Pullover), wenn möglich auch Übungsmatte.

Montag, 8.10.2012, 18.15-19.45 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,
Leitung: Dorothea Schwarz

3514 **Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene**

Yoga macht Spaß und tut gut. Wir üben Körperstellungen (Asana) als fließende Abläufe, Atem-, Konzentrations- und Meditationstechniken. Die Übungen werden schrittweise aufgebaut, im Einklang mit dem persönlichen Atemrhythmus. Alle Übungen können in verschiedenen Variationen geübt werden.

Montag, 8.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 62,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,
Leitung: Dorothea Schwarz

3601 **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Die erworbenen Kenntnisse werden um Ausdrucksstärke, Bühnenpräsenz und tänzerische Überzeugungskraft ergänzt. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit Tanzerfahrung. Seiteneinsteigerinnen, mit entsprechenden Kenntnissen, sind willkommen bei vorheriger Absprache mit der Kursleiterin, Tel. 08153/901500.

Donnerstag, 25.10.2012, 20.00-21.30 Uhr, 10 Abende,
Gebühr: 76,50 EUR, Ort: Windach, Aula Grundschule,
Leitung: Shirley Michaela Seul

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

PRAXIS FÜR AKUPUNKTUR UND TCM
Ganzheitliche Medizin – Prävention
SYLVIA NAUMANN
– ÄRZTIN –

Therapeutische Schwerpunkte:
Allergien, Asthma, Neurodermitis
Gynäkologische und urologische Beschwerden
Chronische Magen-Darmerkrankungen, Reizdarm,
Prüfungsangst, Burn-out, Schlafstörungen, Migräne
Schmerztherapie, Rheuma, Arthrose, Fibromyalgie
Begleittherapie bei Tumorerkrankung,
Verbesserung des Allgemeinbefindens u.a.

Bitte informieren Sie sich unter:
www.naumann-akupunktur.de

Sprechstunden nach Vereinbarung · Tel: 08241 – 918 30 22
Hauptstraße 23 | 86859 Holzhausen b.B.
praxis@naumann-akupunktur.de

Ammersee
Heilpraktikerschule
für Psychotherapie

Exclusive Ausbildung zum „Heilpraktiker für Psychotherapie"!
Anschaulicher Unterricht mit Powerpoint und zahlreichen Filmen,
Skript im DIN A5 Format – praktisch für unterwegs sowie weitere
Fachausbildungen, Workshops und Seminare.

Tel.: 08192-996213 | www.ammersee-heilpraktikerschule.de

Praxis für
Klassische
Homöopathie

Silvia Jung
Heilpraktikerin
SHZ-
zertifizierte Homöopathin

86899 Landsberg
Immelmannstraße 40

Tel.: 08191 – 42 89 05
www.homoeopathie-jung.de

Angel's Love
Lichtzentrum & Engelladen

- Engelhafte Artikel & Bücher, Schmuck, Räucherungen, Heilsteine, CD's
- Meditationen, Seminare, spirit. Wüstenreisen nach Ägypten
- geistige Wirbelsäulenbehandlungen & mediale Lebensberatung/Channeling

Hinterer Anger 328 | 86899 Landsberg am Lech
Olga Haberkorn | Tel.: (08191) 9839088
lichtzentrum@angels-love.de | www.angels-love.de

Ayurveda Massagen

Ulrike Amey
Ayurveda-Massage-Therapeutin
Tel.: 08191 22154
e-mail: ulrike.amey@web.de
www.ayurvedamassagen-landsberg.de

Behandlung in den Räumen der
TCM-Praxis in Landsberg
Praxis für fernöstliche und Energiemedizin

Termine nach Vereinbarung

Alte Bergstraße 492 | 86899 Landsberg am Lech

Energetische Räucherungen

Begleitung von Verstorbenen Energien •
geführte Meditationen •
Einzelsitzung •

Karin König-Kinna
Telefon: (08191) 37 64
Mobil: (0177) 3 60 87 80
E-Mail: koenigkinna@t-online.de

Heilpraktikerin
Andrea Brenner
Energetische Heilmethoden

Hyaluronsäure-Behandlung | Energieausgleich Einhandrute | Schüssler Salze |
Koreanische Handakupunktur | Energetische Wirbelsäulenaufrichtung | uvm.

Eichenstrasse 8
86899 Landsberg am Lech

Mobil: 0163 - 1469867
Privat: 08191 - 941060

www.heilpraktikerin-abrenner.de

Das Wohlfühlstudio im Herzen von Landsberg

EINFACH
Carola

FREUDE PFLEGE KLANG

HAARENTFERNUNG MIT IPL + RF-TECHNOLOGIE
HAUTPFLEGE HYALURONBEHANDLUNG
KLANGMASSAGE

GUTSCHEIN
für Hyaluronbehandlung und Haarentfernung je 25,- €*

Termine nach Vereinbarung! 86899 Landsberg, Hinterer Anger 328 / Rückgebäude
carola.koehne@web.de, Telefon 08191 / 40 11 202, www.einfachcarola.de

mobile
Dagmar Andrea Prestle
Alte-Berg-Str. 431 | Landsberg am Lech
Wohlfühlmassage
mobil & stationär – entspannen, relaxen, wohlfühlen
www.DagmarAndrea.de – 0160-200 36 36

optikuss
Optik am Lechwehr

... und welche Trainingsziele haben Sie?

Kursprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonn- /Feiertag
SONNE 9:30 – 10:15 Bodystyle (A)	SONNE 9:30 – 10:25 Cardio Step (F)	SONNE 9:30 – 10:25 Fatburner I (M)	SONNE 9:30 – 10:15 BBP (A)	SONNE 9:30 – 10:15 BBP (A)	SONNE 10:30 – 11:55 Power Step (F)	SONNE 10:30 – 11:25 Calorieburner (M-F)
STERNE 9:30 – 10:25 Pilates & Co.	SONNE 10:30 – 11:15 Bodystyle (A)	CYCLING 9:30 – 10:30 Indoor Cycling (A-F)	SONNE 10:30 – 11:30 Zumba (A)	SONNE 10:15 – 11:15 Calorieburner (M-F)	SONNE 12:00 – 12:55 Fatburner (M)	SONNE 11:35 – 12:15 BBP (A)
SONNE 10:30 – 11:25 Forever Fit (A)	SONNE 11:15 – 12:15 Wirbelsäule (A)	SONNE 10:30 – 11:25 Wirbelsäule (A)				
		SONNE 11:30 – 12:25 Wirbelsäule Fit Ball (A)				
SONNE 18:30 – 19:25 Cardio Step (F)	SONNE 17:30 – 18:15 BBP (A)	CYCLING 18:30 – 19:30 Indoor Cycling (M-F)	SONNE 18:30 – 19:25 Cardio Step (F)	SONNE 18:30 – 19:25 Step & Pump (M-F)		
CYCLING 19:00 – 20:00 Indoor Cycling (M-F)	SONNE 18:30 – 19:25 Fatburner (M)	SONNE 19:45 – 19:45 Wirbelsäule (A)	STERNE 19:30 – 20:30 Pilates & Co. (A)	CYCLING 19:40 – 20:40 Indoor Cycling (M-F)		
STERNE 19:30 – 20:15 Bodystyle (A)	SONNE 19:30 – 20:30 Wirbelsäule (A)	SONNE 20:00 – 21:00 Zumba (A)	SONNE 19:30 – 20:30 Hot Iron (M)	SONNE 19:45 – ca. 20:30 ABC Stunde Einweisung Gymnastik		
SONNE 20:00 – 21:00 Power Muscles (F)	STERNE 19:00 – 20:00 Thai Bo (M-F)					
STERNE 20:30 – 21:30 Power Yoga (A)						

Kinderbetreuung:
Montag – Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr
Dienstag + Donnerstag: 15:00 – 17:00 Uhr
Samstag: 10:15 – 14:00 Uhr

TANZKURSE

Montag	Freitag
Seminarraum 20:00 – 21:00 Tanzkreis	Seminarraum 20:00 – 22:00 Tango-Kreis
Seminarraum 21:00 – 22:00 Tanztechnik	Seminarraum 21:00 – 22:00 Tanzkreis

Donnerstag	Sonntag
Seminarraum 19:00 – 20:00 Salsa-Kreis	Seminarraum 16:00 – 17:00 Tanzkreis

Rücken/Kraft | Figur/Abnehmen | Herz-Kreislauf/Energie | Entspannung

Fitness-Training

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
FITNESS 9:00 – 10:30 Forever Fit (A)	FITNESS 9:30 – 10:45 Rückenzirkel (A)	FITNESS 17:15 - 18:15 Fitnesszirkel (M)	FITNESS 9:00 – 10:30 Figurzirkel (M)		FITNESS 09:00 - 10:30 Geräte-einweisung
FITNESS 10:30 – 11:30 Fitnesszirkel (M)			FITNESS 11:00 - 12:30 Geräte-einweisung		FITNESS 10:30 – 12:00 Figurzirkel (M)
FITNESS 18:30 - 19:45 Rückenzirkel (A)	FITNESS 18:15 - 19:30 Rückenzirkel (A)	FITNESS 20:00 - 21:00 AOK Kurs (geschlossen)	FITNESS 18:00 - 19:30 Geräte-einweisung	FITNESS 19:00 - 20:00 AOK Kurs (geschlossen)	
	FITNESS 19:30 – 21:00 Figurzirkel (M)		FITNESS 19:30 - 20:30 Fitnesszirkel (M)	FITNESS 20:00 - 21:00 Rückenzirkel (A)	

Forever – Fit
betreutes gesundheitsorientiertes Fitnesstraining für Alle

Figurzirkel (M)
abwechslungsreiches Fitness- und Figurtraining in der Gruppe, inkl. Bauchtraining

Fitness Zirkel (M)
betreutes Fitnesstraining in der Gruppe für Alle.

Rückenzirkel (A)
betreutes Fitnesstraining in der Gruppe. Zielgruppe: Rücken und Einsteiger

Figur- und Rollenstudio
Donnerstags: je 9:30 und 19:00
Anmeldung an der Rezeption

A = Alle / Beginner
M = Mittel
F = Fortgeschritten

Kurzzeitige Änderungen der Kursprogramme und der Öffnungszeiten behalten wir uns vor.
Änderungen werden frühzeitig am Aushang bekannt gegeben.
"Alle Kursprogramme finden ab 5 Personen statt.
Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte beim Trainer melden!"

Studio - Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 07:00 – 22:30 Uhr
Samstag: 09:00 – 18:00 Uhr
Sonn- u. Feiertag: 09:00 – 18:00 Uhr

Ein neues Lebensgefühl ...

INJOY
VITAL- UND GESUNDHEITSZENTRUM

GF: Bernd Fuchs
Kolpingstraße 54
86916 Kaufering
info@injoy-kaufering.de
www.injoy-kaufering.de

☒ Ja, das möchte ich mal ausprobieren!
GUTSCHEIN: 3x testen für je 2 Pers. | ausschneiden, mitbringen!

Anmeldung

für einen Kurs der VHS Landsberg

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (siehe Seite 6) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

Teilnehmerdaten

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____ Telefax _____

Mobil _____ Email _____

Altersgruppe:

❑ 1=bis 15 J.; ❑ 2=15-25 J.; ❑ 3=25-35 J.;
❑ 4=35-50 J.; ❑ 5=50-65J.; ❑ 6=ab 65J.

Achtung: Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden.

Bank _____

BLZ _____

Konto-Nr. _____

anderer Kontoinhaber _____

Ort, Datum _____

Unterschrift Kontoinhaber _____

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o.g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Anmeldung: Unter Anerkennung der Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (siehe Seite 6) melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Titel	Gebühr

Teilnehmerdaten

Vorname _____ Name _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____ Telefax _____

Mobil _____ Email _____

Altersgruppe:

❑ 1=bis 15 J.; ❑ 2=15-25 J.; ❑ 3=25-35 J.;
❑ 4=35-50 J.; ❑ 5=50-65J.; ❑ 6=ab 65J.

Achtung: Jede Anmeldung ist verbindlich. Eine Bestätigung seitens der VHS erfolgt nicht! Bei ausgebuchten Kursen sowie bei terminlichen und sonstigen Änderungen werden Sie umgehend benachrichtigt.

Abbuchungsermächtigung

Mit der Abbuchung der Kursgebühr bin ich einverstanden.

Bank _____

BLZ _____

Konto-Nr. _____

anderer Kontoinhaber _____

Ort, Datum _____

Unterschrift Kontoinhaber _____

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die VHS Landsberg widerruflich, die von mir/uns für o.g. Kurs zu entrichtenden Zahlungen bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Kontos abzubuchen.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen der VHS Landsberg sind mit Erscheinen des Programms möglich. Sie haben folgende Auswahlmöglichkeiten:

- **Brieflich** mit Anmeldeformular im Fensterkuvert an die VHS Landsberg,
- **Per Telefax**, indem Sie ein ausgefülltes Anmeldeformular senden – Faxnummer (08191) 128-114,
- **Per E-Mail** an vhs@landsberg.de oder auf unserer **Homepage**: http://www.vhs-landsberg.de,
- **Persönlich** während der Geschäftszeiten,
- **Telefonisch** während der Geschäftszeiten – Tel. (08191) 128-111 oder -112.

Anmeldung

für einen Kurs der VHS Landsberg

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS LANDSBERG

KATHARINENSTR. 1

86899 LANDSBERG AM LECH

LANDSBERG
AM LECH

Bitte im Fensterkuvert einsenden an:

VHS LANDSBERG

KATHARINENSTR. 1

86899 LANDSBERG AM LECH

LANDSBERG
AM LECH

Medienpower mit Format

m media
marketing · werbung · verkaufsförderung

Kirschenweg 5 · 86916 Kaufering · FON: (08191) 96 64 67 · FAX: (08191) 96 64 65 · E-Mail: mru@indra.de

Anzeigenauftrag für das VHS-Programm

Firma: _____ Telefon: _____

Name, Vorname: _____ Telefax: _____

Straße: _____ E-Mail: _____

PLZ, Ort: _____ Datum, Unterschrift: _____

Anzeigenformate und Preise

(hiermit buchen wir verbindlich folg. Anzeigengröße)

❑ **1/16 Seite hoch**	85 mm breit x 40 mm hoch	€ **125,–**	❑ **1/16 Seite quer**	174 mm breit x 20 mm hoch	€ **125,–**
❑ **1/8 Seite hoch**	85 mm breit x 60 mm hoch	€ **225,–**	❑ **1/8 Seite quer**	174 mm breit x 30 mm hoch	€ **225,–**
❑ **1/4 Seite hoch**	85 mm breit x 120 mm hoch	€ **310,–**	❑ **1/4 Seite quer**	174 mm breit x 60 mm hoch	€ **310,–**
❑ **1/3 Seite hoch**	85 mm breit x 180 mm hoch	€ **380,–**	❑ **1/3 Seite quer**	174 mm breit x 90 mm hoch	€ **380,–**
❑ **1/2 Seite hoch**	85 mm breit x 254 mm hoch	€ **470,–**	❑ **1/2 Seite quer**	174 mm breit x 120 mm hoch	€ **470,–**
❑ **1/1 Seite hoch**	174 mm breit x 254 mm hoch	€ **870,–**	❑ **Teaser (20 Stck)**	50 mm breit x 15 mm hoch	€ **230,–**

❑ **Teaser (4 Stck)** 85 mm breit x 30 mm hoch € **320,–**

Umschlagseiten/Beileger

❑ **4. Umschlagseite** 210 mm breit x 297 mm hoch; 1/1 Seite € **1.090,–** + 20% Farbzuschlag

❑ **2. oder 3. Umschlagseite** 210 mm breit x 297 mm hoch; 1/1 Seite € **990,–** + 20% Farbzuschlag

❑ **2. oder 3. Umschlagseite** 210 mm breit x 135 mm hoch; 1/2 Seite € **540,–** + 20% Farbzuschlag

Ausgabe/Platzierungswunsch

❑ Frühjahr/Sommer 2013 ❑ Herbst/Winter 2013 ❑ Landsberg ❑ Kaufering/Windach

❑ Rubrik: _____ ❑ Geltendorf

Zahlungsweise

❑ Bankeinzug (bei Erscheinen) Bank:..... BLZ:.....Konto #:.....

❑ Überweisung innerhalb 14 Tagen nach Rechnungsstellung (Rechnungsdatum)

Druckunterlagen/Anzeigengestaltung

❑ Druckunterlagen geliefert ❑ Anzeigengestaltung erwünscht ❑ Korrekturabzug erforderlich

Platzierungswünsche sind kostenfrei und werden – sofern technisch möglich – berücksichtigt. Die genannten Anzeigenpreise verstehen sich zzgl. gesetzlicher MwSt. Es gelten ausschließlich unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen und sind Bestandteil des Vertrages.

www.LOGO-WERBUNG-Landsberg.de
• Werbetechnik • Plattendirektdruck • Grafik
Tel. 08191 922315

NOTIZEN:

KLEINTIERPRAXIS
Dr. med. vet. Nina Langenbeck
Röntgen · eigenes Labor · Chirurgie · Notfall-Behandlung
Verhaltenstherapie · konservierende Zahnheilkunde
Abnahme von Wesenstests
Sprechzeiten:
Mo, Mi, Fr, Sa 10 – 12 Uhr
Mo, Fr 16 – 18 Uhr
Di, Do 18 – 20 Uhr
Di, Do vormittags OPs
Hausbesuche
und weitere
Termine nach
Vereinbarung
Fuggerplatz 2 | 86916 Kaufering
Tel. (08191) 60 20 | Fax (08191) 42 91 00
E-mail: info@diekleintierpraxis.de | www.diekleintierpraxis.de